



Podcast-Serie „Babyharmonie“

Folge 11: Sex während der Schwangerschaft

Aus Angst, Mutter und Baby zu schaden, verzichten werdende Eltern in der Schwangerschaft häufig auf Sex. Aus medizinischer Sicht gibt es jedoch keinen Grund, die schönste Nebensache der Welt während dieser Zeit ruhen zu lassen. Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist, was Spaß macht und gefällt.

Fakt ist: Schaden nehmen kann das Ungeborene nicht. Es ist durch Fruchtblase und Gebärmutter rundum geschützt. Der Schleimpfropf, der den Gebärmutterhals verschließt, schützt das Baby außerdem vor Keimen und Infektionen. Nur in Ausnahmefällen sollten Paare ihre sexuellen Aktivitäten während der Schwangerschaft einschränken, weiß Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse: „Frauen, die unter Komplikationen wie Frühwehen, Blutungen oder vorangegangenen Fehlgeburten leiden, sollten besser ihren Frauenarzt um Rat fragen.“

Glaut man der Statistik, haben werdende Eltern 1,5-mal pro Woche Sex. Manche empfinden mehr Lust als vor der Schwangerschaft, manche weniger. Aber auch im Verlauf der neun Monate verändert sich das Lustempfinden. Während des ersten

Schwangerschaftsdrittels sinkt bei vielen Frauen das Bedürfnis nach Sex. Grund dafür sind die Schwangerschaftsbeschwerden, die den Frauen zu schaffen machen. Im zweiten Trimester hingegen wird der Unterleib stärker durchblutet, dadurch wird die Lust gesteigert und sexuelle Empfindungen verstärkt. Aufgrund der körperlichen Belastungen lässt dieses Gefühl im letzten Drittel oft wieder nach.

Wer im fortgeschrittenen Schwangerschaftsverlauf dennoch nicht auf Sex verzichtet, hat danach manchmal mit Unterleibskrämpfen zu kämpfen. Das ist zwar unangenehm, aber im Normalfall ungefährlich.



Manchmal ist es jedoch nicht die werdende Mutter, sondern der Partner, der sich zurückzieht. Dann hilft es oft schon, ihm zu erklären, dass es nicht möglich ist, dem Baby zu schaden.

Sex während der Schwangerschaft ist also vollkommen unbedenklich, solange beide Partner Lust verspüren und die Fruchtblase noch nicht geplatzt ist. Und auch nach der Entbindung gibt es keinen pauschalen Termin, an den sich ein Paar bis zum ersten Sex halten müsste. Solange der blutige Ausfluss, der nach einer Geburt üblich ist, noch anhält, ist das Infektionsrisiko recht groß. In dieser Zeit sollten Paare daher auf Sex verzichten. Bei einer normalen Geburt ohne Komplikationen sind Gebärmutter und Geburtskanal aber bereits nach etwa zwei Wochen wieder regeneriert.

Darüber hinaus wirken sich auch andere Faktoren auf das Sexualleben nach der Geburt aus. Bei stillenden Müttern werden die Eierstöcke aufgrund des Hormontiefs zum Teil blockiert. Dies führt außer den psychischen Veränderungen auch dazu, dass die Feuchtigkeit in der Scheide reduziert ist. Dr. Hantke ergänzt: „Weil die Psyche eine entscheidende Rolle spielt, gibt es keine allgemein gültigen Ratschläge zum Sex während und nach der Schwangerschaft. Das sexuelle Verlangen ist von Frau zu Frau unterschiedlich.“

Bis sechs Monate nach der Geburt können nur 20 Prozent der stillenden Frauen wieder schwanger werden. Wer das Geschwisterchen für das Neugeborene aber nicht direkt in Angriff nehmen möchte, sollte nicht vergessen, rechtzeitig wieder zu verhüten.