

Schwangerschaft und Sex – Die wichtigsten Fragen und Antworten



Sex während der Schwangerschaft ist generell erlaubt. © pixabay

Eine Schwangerschaft bringt viele Veränderungen mit sich. Der Hormonhaushalt schwankt, der Bauch wächst und die Vorfreude auf das Baby steigt. Aber auch das Liebesleben wird durch eine Schwangerschaft beeinflusst. Generell ist Sex in der Schwangerschaft erlaubt und stärkt die Bindung in der Partnerschaft. Dennoch sind viele schwangere Paare verunsichert, was sie tun dürfen und was nicht. PD Dr. Gert Naumann, Chefarzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Helios Klinikum Erfurt, beantwortet die wichtigsten Fragen.

Hat man in der Schwangerschaft überhaupt Lust auf Sex?

Jede Schwangerschaft ist anders. Es gibt viele Schwangere, die eine große Lust auf Sex verspüren. Andere Frauen empfinden genau das Gegenteil und haben kein Verlangen nach Geschlechtsverkehr. Auch während einer Schwangerschaft verändert sich das Bedürfnis nach Sex. Häufig leiden Frauen in den ersten Schwangerschaftswochen unter Übelkeit und Müdigkeit. Sobald diese Symptome wieder abklingen, entwickeln die Frauen meist auch wieder Lust auf Sex. Im letzten Trimester nimmt das Verlangen erneut ab. Häufig ist der Grund der wachsende

Bauchumfang und der Instinkt, das Baby zu schützen. Der Körper spürt, dass die Geburt immer näher rückt und sehnt sich nach Geborgenheit.

Interessant ist, dass die werdenden Väter oft größere Sorgen vor dem Geschlechtsverkehr haben als die schwangeren Frauen.

Was gilt es generell beim Sex in der Schwangerschaft zu beachten?

Eine Schwangerschaft kann das Liebesleben positiv und negativ beeinflussen. Daher ist es wichtig, dass die Partner offen über das Thema reden und ihre Bedürfnisse miteinander teilen. Ein wesentlicher Punkt ist die Hygiene. Gerade in der Schwangerschaft ist es besonders wichtig zum Schutz des ungeborenen Babys Infektionen zu vermeiden. Durch Bakterien oder Pilze verursachte Infektionen können vorzeitige Wehen auslösen und zu einer Frühgeburt führen. Körperhygiene ist beim Sex daher von großer Bedeutung.

Ist Sex schädlich für das Baby?

Das ungeborene Baby ist in der Gebärmutter gut geschützt. Leidenschaft beim Sex ist für das Baby also kein Problem. Das Eindringen des Penis in die Vagina kann das Baby nicht spüren und eine Verletzung des Ungeborenen ist ausgeschlossen.

Es kann vorkommen, dass das Baby sich besonders stark bewegt, wenn die Mutter einen Orgasmus hat. Das liegt daran, dass der Herzschlag und der Blutdruck der Schwangeren steigt und das Baby darauf reagiert. Diese Reaktion des Babys ist vollkommen unbedenklich.



Das ungeborene Baby ist in der Gebärmutter gut geschützt. © pixabay

Verursacht Sex Frühwehen?

Dass Geschlechtsverkehr Frühwehen hervorruft ist ein Mythos. Solange kein erhöhtes Risiko für Frühwehen besteht, muss auf Sex nicht verzichtet werden. Ein erhöhtes Risiko für Frühwehen liegt bei Frauen unter 18 Jahren und über 35 Jahren vor. Zudem können Rauchen und Alkoholgenuss vorzeitige Wehen verursachen. Daher sollte auf Tabakwaren und Alkohol während der gesamten Schwangerschaft verzichtet werden.

Sollte man in der Schwangerschaft verhüten?

Während der Schwangerschaft kann die Frau nicht erneut schwanger werden. Nichtsdestotrotz sollte beim Geschlechtsverkehr ein Kondom verwendet werden, um Infektionskrankheiten zu vermeiden. Jede Infektion kann ein Risiko für die Schwangerschaft und die Geburt darstellen. Weitere Verhütungsmethoden sind während der Schwangerschaft zwecklos und können eingestellt werden. Die Anti-Baby-Pille sollte umgehend abgesetzt werden, da während der Schwangerschaft grundsätzlich nur Medikamente eingenommen werden sollen, die unbedingt notwendig sind.

Oben oder unten – welche Sex-Stellung ist am besten?

Auch bei den Sex-Stellungen müssen sich die Paare während der Schwangerschaft auf Veränderungen einstellen. Je weiter die Schwangerschaft fortschreitet, desto schwieriger wird es, die richtige Sex-Stellung zu finden. Der Babybauch wird immer größer und macht bestimmte Stellungen nur noch schwer möglich. Viele schwangere Frauen fühlen sich in einer sitzenden Position oder bei einer Stellung in Seitenlage wohler.



Der wachsende Bauchumfang macht es schwierig, die richtige Sex-Stellung zu finden. © pixabay

Wann ist Sex tabu?

Wenn es nach dem Sex zu Krämpfen, Schmerzen oder starken Blutungen kommt, sollte umgehend der behandelnde Arzt oder die Ärztin aufgesucht werden. Bei Schmierblutungen oder leichten Krämpfen besteht hingegen kein Grund zur Sorge.

Nur in seltenen Fällen kann es vorkommen, dass der behandelnde Arzt oder die Ärztin aus medizinischen Gründen empfiehlt, auf Sex zu verzichten. Die Gründe können sein: übertragbare Geschlechtskrankheiten des Partners, auftretende Frühwehen, eine geplatzte Fruchtblase, eine Gebärmutterhalsschwäche, starke vaginale Blutungen, eine zurückliegende Frühgeburt oder eine Mehrlingsschwangerschaft.

Bildmaterial zum Download finden Sie hier:
www.helios-gesundheit.de/themenservice

Kontakt:

Ines Balkow
Helios Kliniken GmbH
Telefon: 030 / 52 13 21 421
E-Mail: ines.balkow@helios-gesundheit.de