



## Sex in der Schwangerschaft

Grundsätzlich ist alles erlaubt, was gut tut. Und Frau allein entscheidet, was ihr gut tut. Die Libido kann in der Schwangerschaft sowohl vermindert als auch erhöht sein. Normal ist, was Sie fühlen. Schwangere finden sich häufig nicht mehr attraktiv. Tun Sie sich was Gutes, sprechen Sie offen mit ihrem Partner über Ihre Ängste, allein dadurch klären sich viele Unsicherheiten. Übrigens finden viele Männer Schwangere sehr sexy!

Allerdings ist beim Geschlechtsverkehr evtl. Erfindungsgeist gefragt, denn die Rückenlage führt häufig zum Vena-cava-Syndrom (das Gewicht des Bauches behindert den Blutrückfluss zum Herzen und kann Schwindel und Übelkeit hervorrufen). Nutzen Sie die Gelegenheit mal was Neues auszuprobieren. Außerdem können die körperlichen Veränderungen bereits einfache Bewegungen zur Anstrengung werden lassen - seien Sie offen zueinander - so kann die Schwangerschaft Ihr Sexualleben sehr bereichern.

Nach dem Geschlechtsverkehr kann es zu einer leichten Schmierblutung kommen (Kontaktblutung des mehrdurchblutenden Muttermundes), das kann genauso nach einer vaginalen Untersuchung beim Frauenarzt/in passieren. Dies ist völlig unbedenklich. Ihrem Kind können Sie durch Sex nicht schaden.

Die einzige **Ausnahme** gilt bei vorzeitiger Wehentätigkeit:

Im Sperma sind Prostaglandine (Hormone) enthalten, diese können Wehen auslösen. Einer intakten Schwangerschaft schaden diese Prostaglandine nicht. Treten allerdings aus irgendeinem Grund im Laufe der Schwangerschaft Wehen auf, ist es sehr sinnvoll (zumindest bis sich die Lage entspannt hat) auf Sex zu verzichten, um nicht noch mehr Wehen zu produzieren.

Natürlich können Sie dieses Wissen nutzen und, wenn Ihr Kind am Termin auf sich warten lässt, es mal mit dem natürlichsten Einleitungsversuch der Welt versuchen!!