

Schwangerschaft, Sexualität und Verhütung

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt können sich die sexuellen Bedürfnisse mancher Paare verändern. Die körperlichen Veränderungen oder die Furcht, das Baby zu stören, können die Sexualität beeinflussen. Das sexuelle Begehren kann sich bei der Frau wie auch beim Mann verändern. Manche Paare haben weniger Geschlechtsverkehr und wenden andere Praktiken an, zum Beispiel Austausch von Zärtlichkeiten, Oralsex, usw.

Während der Schwangerschaft

Für das Baby stellt Geschlechtsverkehr kein Risiko dar, weil es von der Gebärmutter und der Fruchtblase gut geschützt ist. Vaginaler Geschlechtsverkehr (Penetration) ist gefahrlos möglich, ausser

- bei vorzeitigen Wehen, offenem Gebärmuttermund oder wenn die Plazenta vor dem Gebärmutterhals liegt,
- bei vorzeitigem Blasensprung,
- bei Blutungen.

Nach der Geburt

Eine Geburt ist ein einschneidendes Erlebnis. Es kann einige Zeit dauern, bis sich die Frau von der Geburt erholt hat.

Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, ist Geschlechtsverkehr mit Penetration möglich, sobald die sexuelle Lust da ist und eventuelle Verletzungen von der Geburt oder dem Kaiserschnitt auf gutem Weg zur Heilung sind.

Die Furcht vor Schmerzen oder die Angst, Schmerzen zu verursachen, zum Beispiel wegen einer Narbe, kann das sexuelle Begehren beeinflussen. Manchmal ist eine Narbe jedoch in der Realität kleiner als man es sich vorgestellt hat.

Während der Stillzeit ist die Vagina trockener. Es ist möglich, sie mit ein wenig Speichel oder einem Gleitgel zu befeuchten.

Verhütung

Wenn eine erneute Schwangerschaft nicht sofort wieder erwünscht ist, ist es wichtig sich möglichst vor der Geburt zu überlegen, welche Verhütungsmethode nach der Geburt angewendet werden soll. Ein Eisprung und somit das Risiko einer erneuten Schwangerschaft ist bereits vor der ersten Blutung nach der Geburt möglich und auch während des Stillens. Die medizinische Nachkontrolle einige Wochen nach der Geburt ist

eine gute Gelegenheit darüber zu sprechen. Fachstellen für sexuelle Gesundheit und Schwangerschaftsberatung bieten ebenfalls Verhütungsberatungen an.

Verhütungsmethoden während der Stillzeit

- Kondome für den Mann und die Frau
- Gestagenhaltige Verhütungsmittel (zum Beispiel Gestagenpille, Hormonstäbchen, Dreimonatsspritze)
- Spiralen
- Diaphragma
- Unter gewissen Bedingungen kann das Stillen Schutz vor Schwangerschaft bieten. Genauere Informationen in der frauenärztlichen Praxis oder bei einer Hebamme.

2016, SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation - Formation - Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Deutsch : <https://sexandfacts.ch/de/schwangerschaft/schwangerschaft-sexualitaet-verhuetung>