



Jede Geburt hinterlässt Verletzungen im Bereich des Geburtskanals, die bis zu deren Abheilung Eintrittspforte für Infektionen sein können. Es ist daher legitim, dass Gynäkologen für die ersten 6 Wochen nach einer Entbindung jeden **Geschlechtsverkehr** verbieten.

Geschlechtsverkehr in der ersten Zeit nach Geburt verboten - aber nicht Sex

Wohl gemerkt: sie verbieten **Geschlechtsverkehr**, aber nicht **Sex**. Und das ist der springende Punkt, der nicht selten zu Missverständnissen führen kann. Selbstverständlich ist nach einer Entbindung **Sex** erlaubt, aber eben nicht das Eindringen in die Scheide.

Der Mutter helfen die Anstrengung der Geburt zu vergessen

Entbindungen sind für jede Frau eine große Belastung. Die darauf folgende Zeit ist geprägt von einer durchgreifenden hormonellen Umstellung. Frauen reagieren darauf höchst sensibel, manchmal sogar mit Krankheitssymptomen, die sich in Form von Depressionen äußern können. In dieser Zeit spielt der Partner eine große Rolle in der psychischen Stabilisierung der jungen Mutter. Das Gefühl geliebt zu werden, einen verlässlichen Partner im Hintergrund zu haben, gibt einer Frau die Kraft, die sie braucht, um die Anstrengungen der Geburt zu vergessen und sich der neuen Aufgabe der Mutterschaft uneingeschränkt widmen zu können.

Das „Gefühl geliebt zu werden“ ist für jeden Menschen ein wichtiger Rückhalt, ganz besonders für eine junge Mutter. Wie aber vermittelt man dieses Gefühl, geliebt zu werden? Wie könnte es besser gelingen, einer Frau zu sagen „Ich liebe Dich und stehe hinter Dir!“ als durch ihr entgegengebrachte Aufmerksamkeit oder Zärtlichkeit? „Zärtlichkeiten“ sind **Sexualität**. Und somit schließt sich der Kreis. Nach einer Entbindung ist zwar Geschlechtsverkehr verboten, das andere, große Repertoire der **Sexualität** ist aber nicht nur erlaubt, sondern sogar gewünscht, fast „notwendig“.

Pflege der Partnerschaft ist wichtig - dazu gehört auch die Sexualität

Trotz aller Verpflichtungen einer jungen Mutter gegenüber ihrem Säugling, ist und bleibt sie Frau und Partnerin. Es darf nicht vergessen werden, dass es neben der Elternschaft auch immer noch eine **Partnerschaft** gibt, die gepflegt werden muss und sollte. Das Schicksal einer Beziehung hängt sehr stark ab von der partnerschaftlichen Sexualität und es ist kein Zufall, dass etwa 3 Jahre nach der Entbindung vom ersten Kind sehr viele Beziehungen zu Ende gehen. Wenn es nicht gelingt, auch nach der Geburt eines Kindes wieder zu einem „normalen“ Sexualleben zurück zu kehren, sind die Chancen für das Überleben dieser Beziehung gering. „**Partnerschaft** steht vor Elternschaft“ ist einer der wichtigen Ratschläge zum Gelingen einer Beziehung.

Die **Sexualität** in den ersten 6 Wochen nach einer Entbindung ist korrekterweise durch ein Verbot von Geschlechtsverkehr eingeschränkt. Das sollte nicht zum Vorwand dienen, auf den Austausch von Zärtlichkeiten zu vergessen, ja selbst Orgasmen darf es geben...! Die Normalisierung des partnerschaftlichen Sexuallebens in weiterer Folge entscheidet über das Gelingen der Beziehung, sichert deren Existenz, die für das heranwachsende Kind so wichtig ist.

Autor: MR Dr. Georg Pfau

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Stilldemenz
- ▶ Verhütung während des Stillens
- ▶ Verhütung nach der Geburt

zum Artikel [Sexualität nach der Schwangerschaft](#)