



Sex in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist kein Grund auf Sex zu verzichten. Manche Paare haben gar keine Lust auf Sex, manche dafür umso mehr - und beides ist okay, sofern unter den Partnern keine Uneinigkeiten auftreten. Es ist durchaus möglich, dass gerade die Frau mehr Lust auf Sex hat, der Mann sich jedoch durch die Schwangerschaft etwas blockiert fühlt. Fühlt sich die Frau in ihrer Schwangerschaft nicht sehr wohl, wird sie vermutlich aber wenig Lust auf Sex haben und hoffentlich auf das Verständnis ihres Partners bauen können.

Solange der Bauch es zulässt, sind auch alle Positionen, die Freude machen erlaubt, ohne eine Gefahr für das Baby darzustellen. Es ist in der Gebärmutter sehr gut geschützt. Generell gilt für die gesamte Schwangerschaft, dass es im Ermessen des Paares liegen sollte, wann, wie und wie oft Sex erwünscht ist. Die Schwangerschaft bietet einem Paar dennoch die Gelegenheit, neues auszuprobieren und sich gegenseitig zu verwöhnen. Liebe und Zärtlichkeit sollten gerade während der Schwangerschaft keinesfalls zu kurz kommen.

Schadet Sex in der Schwangerschaft dem Baby?

Dem Baby schadet Sex nicht. Selbst dann, wenn es auf einen Orgasmus mit heftigem Strampeln reagiert heißt dies nicht, dass es ihm schlechter geht als sonst. Es ist durch die Gebärmutter gut geschützt und reagiert nur auf den erhöhten Erregungszustand der Mutter, welchen es durch deren schnelleren Pulsschlag und ein lauter als gewöhnlich klopfendes Herz miterlebt. Dem Baby geht es gut, wenn es seinen Eltern gut geht.

Wann soll man auf Sex in der Schwangerschaft verzichten?

Auf Sex verzichten sollten Sie, wenn Sie keine Lust auf Sex haben und sich das vielleicht sogar durch Unterleibsschmerzen nach dem Sex äußert. Auch Frauen, die zu erhöhter oder verfrühter Wehentätigkeit neigen, sollten etwas vorsichtiger sein. Wenn Blutungen auftreten, Sie bereits eine Fehlgeburt erlitten haben oder Sie zu den wenigen Frauen gehören, die eine Plazenta Praevia haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt über das Thema Sex in der Schwangerschaft sprechen.

Sex im ersten Drittel der Schwangerschaft

Im **ersten Trimester** der Schwangerschaft findet eine große Hormonumstellung im Körper der Frau statt, mit welcher viele Frauen sehr zu kämpfen haben. Die meisten Frauen fühlen sich müde, vielen ist übel und viele Frauen werden zu diesem Zeitpunkt wenig Lust auf Sex in der Schwangerschaft haben. Da das Fehlgeburtsrisiko im ersten Drittel der Schwangerschaft noch sehr hoch ist, könnte es sein, dass Ihnen Ihr Arzt, wenn Sie bereits eine Fehlgeburt erlitten haben oder zu Blutungen neigen, eher vom Sex abrät. Generell wird Sex aber nicht mit einem höheren Risiko eine Fehlgeburt auszulösen verknüpft.

Sex im zweiten Drittel der Schwangerschaft

Frauen fühlen sich im **zweiten Trimester** ihrer Schwangerschaft meistens rundum wohl und durch die bessere Durchblutung der Genitalien ist Sex in diesen Wochen der Schwangerschaft für viele Frauen das reinste Vergnügen. Oft wird Sex nun als viel schöner und intensiver erlebt als sonst. Auch der Bauch ist noch nicht so im Weg und hindert das Paar nichts, sich ihrer Leidenschaft hinzugeben.

Sex im letzten Drittel der Schwangerschaft

Oft nimmt die Lust auf Sex in den letzten Wochen der Schwangerschaft immer mehr ab. Der Bauch stört, das Baby ist schon sehr groß und alles ist sehr schnell zu anstrengend. Seien Sie verständnisvoll mit sich selbst, gönnen Sie sich Ihre Ruhe und überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, wie Sie sich dennoch gegenseitig ihr Bedürfnis nach Zärtlichkeit stillen können. Sex in den letzten Wochen der Schwangerschaft kann leichte Wehen auslösen. Wird die Geburt des Kindes schon sehnlichst erwartet, kann Sex sogar helfen, die Geburt in Gang zu bringen. Manchmal kommt es nach dem Sex zu leichten Blutungen, die nicht weiter besorgniserregend sind, beim Arzt oder bei der Hebamme allerdings angesprochen werden sollten.

Autor: Redaktion / Birgit

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Unser Wunschkind ist da - wieso streiten wir?](#)
- ▶ [Liebesglück trotz Kindersegen](#)

[zum Artikel Sex in der Schwangerschaft](#)