



Wann sollte man auf Sex in der Schwangerschaft verzichten?

Wahrscheinlich ist Ihre Lust an der Liebe im Verlauf der **Schwangerschaft** Veränderungen unterworfen. Viele Frauen haben im **zweiten Trimester** die meiste Freude an der **Sexualität**, sind schneller erregbar und kommen häufiger zum Höhepunkt. Bei anderen Paaren ist es wieder so, dass sie gar keine Lust auf sexuelle Aktivitäten haben, aus Angst sie könnten das Kleine verletzen oder es könnte Sie quasi von Innen beobachten. Und wiederum andere befürchten, dass es gar nicht funktioniert mit dem runden Bäuchlein und lassen es deshalb gleich bleiben. Wissenschaftlich konnte bis jetzt jedenfalls kein nachteiliger Einfluss **von Sex auf den Verlauf der Schwangerschaft**, insbesondere auf einen vorzeitigen Wehenbeginn nachgewiesen werden. Eine amerikanische Studie hat sogar belegt, dass regelmäßiger **Sex in der Schwangerschaft** die Tendenz zu verfrühten Geburten senkt.

Vorsicht bei Infektionen, dann lieber kein Sex

Und obwohl es wissenschaftlich belegt ist, dass **Sex in der Schwangerschaft** eigentlich nicht schadet, gibt es dennoch ein paar Situationen in denen Sie darauf lieber verzichten sollten, um sich selbst und Ihr Kleines nicht zu gefährden. Beispielsweise dann, wenn Sie zu vaginalen Infektionen neigen oder an einer Infektion erkrankt sind. In dieser Situation würde Sex ein Risiko für eine Frühgeburt darstellen und Sie sollten daher entweder ganz besonders auf die Hygiene achten und zum Schutz immer ein Kondom verwenden, oder Sie verzichten ganz darauf, was zumindest die sicherere Variante ist.

Weiters sollten Sie den sexuellen Kontakt zu jenen Partnern vermeiden, die weitere sexuelle Kontakte haben und diese womöglich noch ungeschützt. Es besteht die Gefahr sich mit sexuell übertragbaren Krankheiten anzustecken, die vor allem für das Kleine mit erheblichen Risiken verbunden sind. In diesem Zusammenhang sollten Sie sich natürlich auch auf One-Night-Stands entweder nur geschützt einlassen oder ganz darauf verzichten.

Verzicht auf Sex bei Verkürzung des Muttermundes oder Wehentätigkeit

Auch bei Hinweisen auf eine Verkürzung des **Muttermundes**, vorzeitigen Wehentätigkeiten, **Blutungen** und einem vorzeitigen Blasensprung sollte **Sex** definitiv unterbleiben. Das selbe gilt auch für Masturbation (Selbstbefriedigung) mit technischen Hilfsmitteln und jede Art von sexuellen Aktivitäten, die zum Orgasmus führen.

Kein Grund auf Geschlechtsverkehr in der Schwangerschaft zu verzichten

Erkundigen Sie sich dazu auch noch genau bei Ihrer Hebamme oder bei Ihrem Arzt, wenn Sie Zweifel, egal welcher Art, hegen. Wenn Ihre **Schwangerschaft** jedoch normal verläuft und keine Komplikationen auftreten, gibt es keinerlei plausible Gründe (es sei denn, Sie haben einfach keine Lust) auf **Geschlechtsverkehr** zu verzichten. Wahrscheinlich würde man Ihnen sogar empfehlen, die letzten Wochen ohne „Mini“ im Schlepptau Ihr Sexualeben noch zu genießen und auszuleben.

 [Wann sollte man auf Sex in der Schwangerschaft verzichten.docx \[14 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Basische Ernährung in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Wann soll ich auf Sport in der Schwangerschaft verzichten?](#)
- ▶ [Appetitlosigkeit in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Wann sollte man auf Sex in der Schwangerschaft verzichten?](#)