

Sex nach der Entbindung - was muss beachtet werden? | Medizin

Verzichten Sie auf Geschlechtsverkehr, solange der Wochenfluss andauert. Zum einen können während des Wochenflusses krankheitserregende Bakterien aus der Samenzellenflüssigkeit in die Gebärmutter aufsteigen und zu einer Infektion führen. Zum anderen braucht ein eventuell durchgeführter Dammschnitt einige Wochen Zeit, um abzuheilen.

Mit ein wenig Phantasie finden Sie in dieser Zeit andere Wege, Zärtlichkeiten auszutauschen und sexuelle Erfüllung zu erlangen.

Wie viele Frauen, können Sie in den ersten Monaten nach der Entbindung nur wenig Interesse am Sex haben, auch aufgrund der erheblich veränderten Lebensumstände. Wenn jedoch die Müdigkeit, der körperliche und emotionale Stress der Geburt nachlassen und Sie sich an das Leben mit Ihrem Baby gewöhnt haben, wird Ihre Sehnsucht nach Zärtlichkeit wieder erwachen. Ihr Baby verlangt jedoch viel Aufmerksamkeit, so dass Sie wenig Zeit für Ihren Partner haben.

Denken sie in dieser Phase auch an sich, liebe Mutter. Geben Sie Ihr Baby gelegentlich in die Obhut von Verwandten oder guten Freunden und genießen Sie die „freie“ Zeit mit Ihrem Partner. Auch wenn Sie noch nicht zum Geschlechtsverkehr bereit sind – nehmen Sie sich in die Arme, seien Sie zärtlich zueinander und lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf. Auch Ihr Baby profitiert davon, wenn Sie ab und zu an sich denken, denn es spürt, wenn Sie glücklich sind und sich wohl fühlen.

Der starke Hormonabfall, der unter der Geburt auftritt, beeinflusst direkt die Geschlechtsorgane. Der Abfall der Östrogene führt unter anderem zu einer Verminderung der Gleitfähigkeit der Scheide. Aus diesem Grunde kann der Verkehr nach der Geburt sehr schmerzhaft und damit manchmal wenig befriedigend sein. Um diese Symptome zu lindern ist eine Lokalbehandlung mit einer nur lokal wirksamen Scheidencreme möglich - sie beeinflusst das Stillen nicht! In einigen Monaten erreichen jedoch die Hormonspiegel wieder die Werte vor der Schwangerschaft und diese Probleme verschwinden.