



Sexy, Baby!

von petrissa pichlmayr

Werdende Eltern irritiert es oft, dass da nun jemand drittes dabei ist. Sie brechen den Geschlechtsverkehr ab, wenn sich das Kind im Bauch bewegt und der Mann hat möglicherweise Angst, das Kind mit seinem Penis zu verletzen. Manche Mütter haben Ängste, das Kind zu verlieren und vermeiden daher Sexualität. Andere Frauen finden sich selber nicht mehr attraktiv und distanzieren sich daher

kann nicht mehr aus“. Die Fragen – Will ich das überhaupt? Kann ich das und bin ich dem Vatersein gewachsen? – können zu einer sexuellen Lustlosigkeit führen. So kann es passieren, dass Sex während der Schwangerschaft und manchmal auch weit über die Geburt hinaus nicht mehr stattfindet. Das Paar lebt sich zunehmend auseinander, der Weg zurück zur sexuellen Beziehung wird schwierig.

Jeder Mensch, der meinen Rat sucht, kommt mit seinem sexuellen Profil zu mir – seinem Körper als Bezugsrahmen, seinen kognitiven Vorstellungen und Überzeugungen, was sich gehört und was nicht. Sie erzählen von ihren Fantasien und ihrer Lust und ihren Beziehungen. Insofern ist es auch wichtig nachzusehen: Wie war die Sexualität vor der Schwangerschaft? Hat das Paar hier gut harmoniert, können sie sich weiterentwickeln oder wieder daran Anschluss finden?

Kathrin und Wolfgang (Namen geändert) erzählen mir von der Veränderung in ihrer Sexualität. Sie freuen sich beide sehr auf ihr erstes Baby. Wolfgang erzählt, dass

»Von dem Gefühlscocktail aus Hormonen profitiert auch das Baby.«

auch körperlich vom Partner. Eventuell entwickelt der Mann keine Lust und Begehren mehr, was aber per se nichts mit der körperlichen Veränderung der Frau zu tun hat. Hierfür findet sich möglicherweise ein emotionaler Grund. Seine Partnerin, Geliebte, Sexgespielin wird zur Mutter – das Rollenbild ändert sich.

Beziehungsarbeit

„Mit der Mutter meiner Kinder kann ich mir das nicht vorstellen.“ Ein Satz, den ich in diesem Zusammenhang höre. Es bildet sich emotionaler Druck, die Beziehung wird verbindlicher und „man

info | Petrissa Pichlmayr
Paarberatung und
Sexualtherapie
Amstetten, Wienerstraße 49
0677 63179306,
petrissa.pichlmayr@gmx.at
www.petrissa-pichlmayr.at

Hier bitte einen
passenden
Fototext dazu ►

Sexualität in der Schwangerschaft.

Lust auf Gurken mit Schokolade, die Hosen passen nicht mehr, Prioritäten verändern sich. Das Paar wird zu Eltern – und der Sex?

er ihre Rundungen und ihre rosige Haut besonders erregend findet. In den ersten Monaten hatten sie weniger Sex, da ihr sehr übel war und sie sich oft müde fühlte. Kathrins Brüste sind empfindsamer geworden und jetzt, im zweiten Trimester, ist ihre Lust auf Sex noch intensiver geworden. Durch die stärkere Durchblutung der Klitoris und Venuslippen kommt sie leichter zum Orgasmus. Sie genießt die erhöhte Zärtlichkeit und Innigkeit, die in ihrer Sexualität nun zum Ausdruck kommt. Die Positionen beim Sex haben sich verändert, die Missionarsstellung ist jetzt unangenehmer und sie bevorzugt es, auf ihm zu sitzen, so kann sie selber steuern wie tief er in sie eindringt und nimmt ihm die Angst, zu tief zu sein. Kathrin findet es besonders schön, dass Wolfgang ihr so viele Komplimente macht und ihr das Gefühl gibt, eine schöne und begehrenswerte Schwangere zu sein. Beide beschäftigt die Frage, ob ihr Baby vom Sex und Orgasmus etwas mitbekommt.

Sich zu berühren, zu küssen, Sexualität auszuleben führt zu einer Ausschüttung von Oxytocin, Serotonin und Dopamin – einem Gefühlscocktail aus Hormonen, von dem

auch ihr Kind profitiert. Das Baby ist in der Gebärmutter und durch die Fruchtblase gut geschützt und bekommt – außer dem gesteigerten Puls der Mutter – vom Sex nichts mit. Im Sperma sind Prostaglandine enthalten, die das Gewebe entspannen. Diese können unter anderem, wenn der Körper dafür bereit ist, die Geburtseinleitung unterstützen. Solange es keine Risikofaktoren wie vorzeitige Wehentätigkeit,

»Das Rollenbild ändert sich.«

einen verkürzten Muttermund, Blutungen oder akute Infektionen gibt, spricht nichts dagegen, sich sexuell auszutoben.

Sexualität ist aber so viel mehr als der Akt der Penetration, also dem Eindringen des Penis in die Vagina. Wenn sich einer der Partner hierbei nicht wohlfühlt, gibt es viele andere Möglichkeiten, sich als Paar zu begegnen. Mein Tipp: Begebt euch gemeinsam auf diese wundervolle Reise und entdeckt euch neu in euren Körpern und als Paar, das nun zu Eltern wird. ◉



fotos: colourbox.com