Zwanger en vrijen

Hoe gaat dat?

Rutgers

KNOV

Je bent zwanger, gefeliciteerd!

Een zwangerschap kan invloed hebben op je seksleven. Waar moet je rekening mee houden?

Vrijen kan gewoon!

Geslachtsgemeenschap en klaarkomen tijdens de zwangerschap zijn niet schadelijk voor de baby. Je kunt er geen miskraam van krijgen. Je kunt natuurlijk ook op andere manieren vrijen (bijvoorbeeld orale seks) als gemeenschap niet fijn meer is.

Meer of minder zin?

De behoefte aan seks kan veranderen als je zwanger bent. De één voelt zich supervrouwelijk en geniet van alles, ook van seks. Een ander heeft meer last dan lust van de zwangerschap of maakt zich teveel zorgen om van seks te kunnen genieten. Je stemming speelt ook een rol. Als je je goed voelt heb je meer zin in vrijen en geniet je er meer van.

Vrijen tijdens de zwangerschap

Eerste drie maanden

Sommige vrouwen hebben in de eerste drie maanden van de zwangerschap minder zin in seks. Dit kan komen door hormonale veranderingen, waardoor je last kunt hebben van vermoeidheid en misselijkheid. Minder zin kan ook te maken hebben met een toenemende druk op de blaas. Andere vrouwen hebben juist meer zin in seks.

Tweede trimester

Na de eerste drie maanden verdwijnen de kwaaltjes meestal en breekt voor veel vrouwen een energieke periode aan. De doorbloeding van het genitale gebied (vulva, vagina en clitoris) neemt in deze periode sterk toe. Daardoor kun je gemakkelijker opgewonden raken. Afhankelijk van je stemming kan dat prettig of onprettig zijn.

Laatste maanden

In de laatste maanden voor de bevalling kan je buik flink in de weg zitten, waardoor bepaalde houdingen lastig of onprettig zijn.

LET OP

Je kunt beter geen geslachtsgemeenschap of een orgasme hebben tijdens de zwangerschap als:

- je bloedverlies hebt;
- je ernstige spataderen rond de vagina hebt;
- de vliezen zijn gebroken en je vruchtwater verliest;
- de placenta geheel of gedeeltelijk voor de uitgang van de baarmoeder ligt (placenta praevia);
- er sprake is van een dreigende vroeggeboorte.

In deze gevallen geeft penetratie een risico op een infectie en kan een orgasme zorgen voor voortijdige weeën. Vrijen zonder penetratie of zonder orgasme kan natuurlijk wel en kan prettig zijn.

Heb je vragen of zorgen over je seksleven tijdens de zwangerschap ga er dan mee naar je verloskundige of je huisarts.

Prettige houdingen

Tijdens de zwangerschap kun je misschien niet meer op dezelfde manier vrijen als daarvoor. Je buik zit in de weg of je hebt last van je rug. Zoek samen naar aangename manieren van vrijen en bespreek wat jullie prettig vinden. Als geslachts-gemeenschap niet fijn (meer) is, kun je natuurlijk ook op andere manieren vrijen. Denk bijvoorbeeld aan stimulatie van de clitoris of penis met de hand of de mond. De volgende 'standjes' bij geslachtsgemeenschap kunnen vaak wel.

De vrouw bovenop

Je gaat op je hurken of knieën op je partner zitten. Dit is een prettige houding, omdat er niet veel gewicht op je buik en borsten komt en jij het tempo bepaalt.

De man bovenop

Je partner ligt niet op je, zoals bij de missionarishouding, maar hij steunt op handen en knieën. Daardoor komt je buik niet in de verdrukking. In een variatie gaat je partner als het ware op je bovenbenen zitten.

Zijligging

Je ligt met de gezichten naar elkaar toe. Trek één been op om je partner de ruimte te geven.

Naast elkaar

Je ligt op je rug en je partner ligt naast je op zijn zij. Je slaat je benen over hem heen zodat zijn penis in je vagina kan. Eventueel kun je de penis tussen je benen klemmen en ermee over je vagina en clitoris wrijven.

Lepeltjeshouding

Vooral in de laatste periode van de zwangerschap is lepeltje-lepeltje een prettig standje. Je ligt als twee lepeltjes tegen elkaar aan. Jij ligt op je zij en je partner ligt tegen je rug aan.

Op een stoel

Je partner zit op een stoel of de rand van het bed, zodat jij makkelijk wijdbeens op hem kan zitten met je gezicht naar je partner toe of andersom. Jij bepaalt het tempo en je partner kan je ondertussen met beide handen strelen.

Handen en knieën

Je zit op handen en knieën en je partner zit achter je. Door de positie van de armen kan je partner de mate en intensiteit van de penetratie variëren.

Problemen bij het vrijen

Pijn bij geslachtsgemeenschap

Als je pijn ervaart tijdens de geslachtsgemeenschap, kan dat wijzen op een schimmelinfectie, spierspanning van de bekkenbodemspieren of irritatie bij de ingang van de vagina. Het is ook mogelijk dat het vrijen pijnlijk is omdat je minder gemakkelijk opgewonden raakt en je vagina minder vochtig is. Neem je pijnklachten serieus! Het is niet verstandig om gemeenschap te hebben als je pijn hebt. Zoek naar een andere manier van vrijen of intimiteit waarbij je geen pijn hebt.

Schimmelinfectie

De zuurgraad in je vagina verandert tijdens de zwangerschap, waardoor je eerder een schimmelinfectie kunt krijgen. Heb je veel last van jeuk aan je schaamlippen, voelen ze opgezet en heb je last van dikkere afscheiding? Vraag dan advies bij je verloskundige of huisarts.

Blaasontsteking

Tijdens de zwangerschap ben je gevoelig voor een blaasontsteking. Je kunt deze krijgen van geslachtsgemeenschap. Als je een blaasontsteking hebt kan veel drinken en regelmatig plassen helpen. Als het plassen pijnlijk is, je vaak moet plassen of als je veel harde buiken hebt, bel dan je verloskundige of huisarts. Mogelijk heb je een blaasontsteking en is het nodig je urine te onderzoeken.

Infecties

Infecties als hepatitis B en HIV/aids kunnen riskant zijn voor de gezondheid van je kind. Aan het begin van je zwangerschap word je getest op deze infecties, zodat voorzorgsmaatregelen genomen kunnen worden. Een acute herpesinfectie is riskant tijdens de bevalling. Geef het dus altijd bij je verloskundige aan als je denkt dat er iets aan de hand is.

Je partner

Ook bij je partner kan de behoefte aan seks en de beleving ervan door de zwangerschap veranderen. De één vindt het zwangere lichaam heel aantrekkelijk, terwijl een ander het lichaam van zijn partner ziet veranderen in een 'moederlijf' waardoor de zin in seks kan verminderen.

Sommige mannen zijn bang dat ze het kind door de gemeenschap beschadigen. Die angst is niet nodig: de baby wordt goed beschermd door het vruchtwater en de baarmoedermond is goed afgesloten. Als je partner toch bang is om te penetreren dan kan seks zonder penetratie erg prettig zijn.

Ook zonder veel seks kan de zwangerschap een periode van bijzondere intimiteit zijn voor jou en je partner. Door het voelen van de bewegingen in je buik, het luisteren naar het hartje van de baby en het praten tegen de baby kan je partner de zwangerschap mee beleven.

Er zijn ook partners die het moeilijk vinden om hun rol te bepalen tijdens de zwangerschap en bijvoorbeeld helemaal op gaan in hun werk. Praat hier met elkaar over.

Vrijen na de bevalling

Je baby is geboren, een nieuwe periode breekt aan! In het begin zal je weinig tijd hebben voor seks en staat je hoofd er waarschijnlijk ook nog niet naar. Je lichaam is misschien wel veranderd en waarschijnlijk moeten jij en je partner wennen aan de nieuwe situatie.
Zodra je er behoefte aan hebt, kun je je normale seksleven weer oppakken.

Eerste keer

De eerste keer vrijen na de bevalling is vaak spannend. Neem je niet voor dat er ook meteen geslachtsgemeenschap moet plaatsvinden. Het kan fijn zijn om de intimiteit met je partner weer op te pakken door elkaar aan te raken, te strelen of tegen elkaar aan te liggen. Als je wel gemeenschap wilt, dan is het noodzakelijk dat je voldoende opgewonden bent, je vulva en clitoris gezwollen zijn, en je vagina vochtig is.

EN VERDER

- Heb geen gemeenschap als de huid bij de ingang van de vagina nog niet helemaal genezen is.
- Heb geen gemeenschap als je nog bloed verliest.
- Houd er rekening mee dat de sensatie van het vrijen en klaarkomen (tijdelijk) anders kan zijn na de zwangerschap.
- Gemeenschap kan de eerste tijd pijnlijk zijn. Ga dan niet door, want dan kan de pijn alleen maar erger worden. Ga naar de verloskundige of huisarts, als de pijnklachten blijven bestaan. Doe dat ook als je pijn diep in je vagina voelt tijdens het vrijen.
- Als je vagina moeilijk vochtig wordt, neem dan meer tijd voor het voorspel. En overweeg andere vormen van vrijen dan geslachtsgemeenschap.
- Seksuele opwinding en zin in seks kunnen minder zijn als je borstvoeding geeft, maar dit herstelt zich zodra je met borstvoeding bent gestopt.

Tips voor fijne seks na de bevalling

Maak tijd vrij

Het kan enorm helpen om tijd voor elkaar te maken. Dat schiet er vaak bij in met al je zorgtaken en werk. Prik bijvoorbeeld een vaste ‘partneravond’ of plan een weekendje weg zonder kind. Zorg voor een oppas waar je vertrouwen in hebt.

Meer dan geslachtsgemeenschap

Gemeenschap kan in het begin pijnlijk zijn. Maar je kunt ook heel fijn met elkaar vrijen zonder geslachtsgemeenschap. Wees creatief en ontdek andere manieren van intimiteit en seks. Elkaar masseren, zoenen en likken of masturberen terwijl de ander toekijkt kan ook heel opwindend zijn.

Geen druk

Leg er niet teveel druk op als je weer met elkaar gaat vrijen. Het is meestal al even geleden dat je seks hebt gehad. Voor jou is dat waarschijnlijk logisch, maar je partner kan zich flink gefrustreerd voelen. Zijn zin is vaak onveranderd, waardoor seks beladen kan worden: wanneer kunnen we weer? Dat komt de ontspanning en opwinding niet ten goede.

Ouders of geliefden?

Na de bevalling moet je elkaar vaak opnieuw ontdekken. Je leven staat al snel in het teken van je kind. Hoe vind je een goede balans en kun je blijven genieten van elkaar? Praat met elkaar over wat je wilt en verwacht. Blijf elkaar verrassen met cadeaus of uitstapjes en regel eens een oppas. Partners die hun focus op het ouder zijn soms loslaten zijn vaak meer tevreden over hun relatie.

Welke anticonceptie kun je kiezen?

Als je weer geslachtsgemeenschap wilt gaan hebben, denk dan ook meteen aan goede anticonceptie. Je kunt namelijk al snel weer zwanger worden, óók als je borstvoeding geeft!

Meer informatie lees je in de brochure ‘Net bevallen. Welke anticonceptie past bij je?’

“Vragen over seks tijdens de zwangerschap zijn niet vreemd voor de verloskundige. Ze weet hier veel van en kan je tips geven”

Dieuwke Ottens
verloskundige en consulent seksuele gezondheid

Meer weten?

www.deverloskundige.nl
Betrouwbare informatie over zwangerschap

www.seksualiteit.nl
Informatie, tips en oefeningen rond seksualiteit

seksualiteit.nl

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV).

Rutgers

KNOV

Arthur van Schendelstraat 696
3511 MJ Utrecht
Postbus 9022
3506 GA Utrecht

+31(0 30 231 34 31
info@rutgers.nl
www.rutgers.nl
www.rutgers.international

© Rutgers 2017 | alle rechten voorbehouden www.rutgers.nl | met dank aan: Ellen Laan | portretfotografie: Kees Hummel, Shutterstock, iStockphoto en Julien Walkotte | ontwerp: Beukers Scholma | druk: Zwaan Printmedia