

# Sex in der Schwangerschaft: «Erlaubt ist, was gefällt»



Wird der Bauch immer grösser, kann sich das auf die sexuelle Aktivität auswirken. Pexels

Die Hosen passen nicht mehr und jeder Schritt ist plötzlich etwas beschwerlicher. Erwartet man ein Kind, verändert sich viel. Auch das Sexleben.

Dr. Simona Palm, Psychotherapeutin mit den Schwerpunkten Schwangerschaft und Elternschaft und Gründerin der Praxis «Die Psychologinnen», klärt auf.

Erschöpfung, Müdigkeit, Übelkeit und Stimmungsschwankungen zu Beginn der Schwangerschaft einhergehen. Veränderungen des Körperbildes oder die Angst, das Baby zu schädigen, sind weitere Faktoren.

Im zweiten Trimester empfinden manche mehr Lust. Die körperlichen Veränderungen werden als positiv wahrgenommen, die Frauen fühlen sich attraktiv, der in der Schwangerschaft stärker durchblutete Genitalbereich ist empfindsamer und es kann zu einer erhöhten Orgasmusfähigkeit kommen. Im dritten Trimester kann Sex beschwerlich werden, Gedanken an die Geburt oder die Zeit danach stehen im Fokus. Das Bedürfnis nach Sexualität lässt nach.

### Wie sieht es bei werdenden Vätern aus?

Einige erzählen von Ängsten, beispielsweise das Baby zu verletzen oder Blutungen auszulösen. Die meisten berichten jedoch von sexueller Zufriedenheit, die durch die grössere Nähe zur Partnerin begründet wird.

### Wie viel bekommt das ungeborene Baby vom Sex mit?

In einer normal verlaufenden und risikoarmen Schwangerschaft ist das Kind in der Gebärmutter und in der Fruchtblase geschützt und nimmt durch die Intimität keinen Schaden. Die körperliche Aktivität und der Orgasmus führen zu physiologischen Veränderungen, einem erhöhten Herzschlag und Blutdruck, worauf es möglicherweise reagiert. CAROLINA LERMANN

### Frau Palm, verändert sich die sexuelle Aktivität während der Schwangerschaft?

Übersichtsstudien zeigen, dass die Häufigkeit abnimmt, wobei es im zweiten Trimester auch zu einer Phase von erhöhter sexueller Aktivität kommen kann. Die Abnahme scheint im dritten Trimester am deutlichsten. Es ist jedoch normal, dass sich die Libido im Verlauf verändert.

### Von welchen Faktoren hängt das ab?

Von physiologischen Veränderungen, die oft mit



Dr. phil. Simona Palm ist selbstständige Psychotherapeutin. Diepsychologinnen.ch

Warum ist das Verlangen im zweiten Trimester am stärksten und wovon hängt die sexuelle Lust in einer Schwangerschaft ab? Eine Psychologin klärt auf.



### Spezieller Dessert fürs Racletteöfeli

Wer lieber drinnenbleibt und keine Lust auf Lagerfeuer hat, muss nicht auf geschmolzene Marshmallows verzichten: Passend zur Raclettesaison kannst du sie in Form von S'mores auch im Racletteofen machen. Der Dessert besteht aus einem oder zwei Guetzli, einem Marshmallow und einem Stück Schokolade. Alles wird erhitzt und schmilzt – fertig ist die süsse Versuchung. Wenn du nach dem Raclette noch Platz hast für ein Dessert, dann los! Traditionell werden Grahamcracker verwendet, normale Butterguetzli gehen auch. MDO



### Ist der Hype um diese Zahnpasta gerechtfertigt?

Nur 30 Sekunden und deine Zähne sind weisser denn je – das verspricht die Zahnpasta von Hismile (erhältlich für rund Fr. 24.90), die seit einiger Zeit auf Tiktok viral geht. Der Trick dahinter soll derselbe sein wie bei Silbershampoo für blondiertes Haar: Die violetten Pigmente verhalten sich komplementär zu Gelb. Wir haben sie getestet und fragen eine Zahnärztin, was sie davon hält. SKM



Hier gehts direkt zu unserem Videotest.

### Dieses günstige Top erobert die Modewelt

Ein scheinbar ganz normales Top der Marke Intimissimi sorgt für über 530 Millionen Videoviews auf Tiktok. Das weiche Shirt aus Modalstoff und neun Prozent Kaschmir soll vor allem bei Scandi Girls, also Frauen aus dem im Winter eher kühlen Skandinavien, beliebt sein. Da es atmungsaktiv ist und Feuchtigkeit absorbiert, ziehen sie es gerne unter kratzige Wollpullover an. Selbst Topmodel Kendall Jenner trägt das Oberteil für 47.95 Franken in einem Podcast und befeuert damit den Hype umso mehr. EUC



EDITOR'S PICK von Laura, Redaktorin Reisen

Du möchtest die versteckten Seiten von Paris kennenlernen, hast aber keine Lust, zu recherchieren? Hier kommt der digitale Reiseführer «Where should I go?» ins Spiel. Nachdem du ein Onlineformular ausgefüllt hast, erhältst du einen auf deinen Geschmack abgestimmten digitalen Reiseführer: Vom besten Baguette der Stadt bis zur Yoga-Session auf dem Dach – lass dich vom Insider-Wissen überraschen! Erhältlich ab Fr. 85.- pro Tag auf Whereshouldigo.paris



### Musst du altes Wasser erst ablaufen lassen?

Zwar kann man bei uns das Wasser aus dem Hahn trinken, es hält sich aber das Gerücht, dass man erst das «alte Wasser» ablaufen lassen soll. Stimmt das? BLV-Sprecherin Sarah Camenisch erklärt, warum das sinnvoll sein kann: «Die Qualität des Schweizer Trinkwassers ist sehr gut. Wasser aus dem Hahn kann bedenkenlos getrunken werden.» Es sei aber empfehlenswert, Wasser aus einer Leitung, die länger nicht benutzt wurde, durchzuspülen. «Als Faustregel: So lange laufen lassen, bis die Temperatur konstant bleibt. So werden allfällige Ablagerungen wie Rost herausgespült.» MST

