

‘Om de kans op een blaasontsteking te verkleinen kan het goed zijn om na het vrijen even te gaan plassen.’

**Elvira:** ‘Tijdens mijn zwangerschap merkte ik dat ik veel minder zin had om te vrijen. Het was even wennen voor mijn partner. Door zijn aandacht, complimenten en geduld, en veel lichaamscontact te hebben kreeg ik uiteindelijk toch weer mijn libido terug.’

Oei. ik groei!



*Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek* is het handboek voor de moderne ouder. *Oei, ik groei!* vertelt je alles over de 10 mentale sprongen van je baby. De boeken van *Oei, ik groei!* zijn voor meer dan 2 miljoen ouders wereldwijd een steun geweest in de eerste 1001 belangrijke dagen; van eisprong tot de eerste sprongetjes. *Oei, ik groei!* is in meer dan 25 landen verschenen. Kijk voor meer informatie op [oeikgroe.nl](http://oeikgroe.nl).

**Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek**  
Xaviera Plas-Plooi | Prijs € 29,99 | ISBN 978 90 5956 931 7



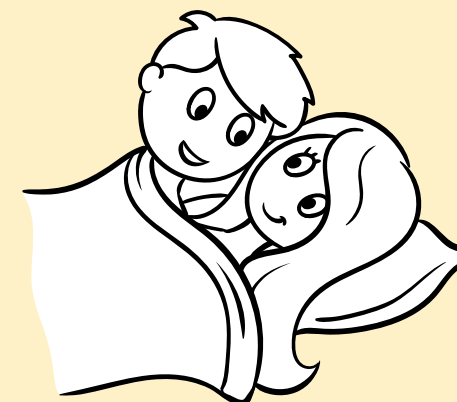
[www.oeikgroe.nl](http://www.oeikgroe.nl)



Alles over...

# Seks tijdens de zwangerschap

wat | wanneer | tips



## Vrijen tijdens de zwangerschap

- De baby is goed beschermd in de baarmoeder en heeft er geen last van als de ouders seks hebben.
- Na het vrijen en/of klaarkomen kun je harde buiken ervaren. Dit is een normale reactie van je baarmoeder en zal niet tot een vroeggeboorte leiden.
- Sommige vrouwen genieten volop van hun zwangerschap, ervaren weinig tot geen klachten en voelen zich zelfs sexy! Ben jij zo'n geluksvogel dan kan seks heerlijk zijn tijdens de zwangerschap.

Behoeftte aan seks kan verschillen met de periode vóór de zwangerschap. Met name in het begin is het heel normaal dat een zwangere minder zin heeft om te vrijen. Na de 3<sup>de</sup> maand kan het libido weer toenemen. De baarmoeder en vagina zijn dan extra goed doorbloed, waardoor je meer opgewonden kunt zijn. Als je zorgen hebt, zal je mogelijk minder zin in seks hebben. Probeer te praten over je zorgen, en zo goed mogelijk voor ontspanning te zorgen. Strelen, zoenen, aanraken, elkaar complimenten geven kan de zin in seks bevorderen. Ook kan mooie, rustgevende muziek je in de stemming brengen. Tijdens de laatste fase van de zwangerschap kan het zijn dat je buik flink in de weg zit. Probeer diverse standjes uit: je komt er snel genoeg achter wat werkt!

En voor de partner: wees niet bang om een misdraam op te wekken of het hoofdje te beschadigen. De natuur heeft de baby zo mooi ingepakt dat jullie kindje geen risico loopt.

## Je aantrekkelijk vinden en gevonden worden

Tja... ineens is je lichaam niet meer helemaal alleen van jou en heb je andere fysieke vormen aangenomen. Sommige vrouwen vinden zichzelf helemaal niet meer aantrekkelijk en sommige partners missen ook het lijf waar geen 'derde' in zit. Andere vrouwen voelen zich juist op en top vrouwelijk en sommige partners vinden de uitstraling die hun vrouw heeft als ze zwanger is woest aantrekkelijk. Alles kan, maar een ding is echt belangrijk: blij aan je intieme relatie werken. Praat erover, deel je gevoel en deel je intimiteit.

### Wanneer geen gemeenschap?

Het is beter om niet te vrijen:

- Bij vaginaal bloedverlies
- Bij pijnlijke harde buiken
- Bij mogelijk vruchtwaterverlies
- Bij een placenta die voor de baarmoedermond ligt
- Bij een dreigende vroeggeboorte
- Bij vermoeden van een soa

Het is belangrijk om geen soa op te lopen vlak vóór of tijdens de zwangerschap. Dit om de kans op vroeggeboorte of ontstekingen bij jou zelf of de baby te voorkómen. Twijfel je of je een kans loopt op een soa? Gebruik dan altijd een condoom.

## Pijn

Het is mogelijk dat je tijdens het vrijen pijn ervaart. Dit kan komen doordat je wat minder vaginaal vocht aanmaakt tijdens het vrijen, wat angstig bent of teveel zorgen hebt en teveel 'in je hoofd zit'. Probeer een andere houding of vind een andere manier om het elkaar aangenaam te maken, zoals knuffelen, zoenen of orale seks. Een andere oorzaak van pijn tijdens het vrijen kan een vaginale schimmelinfectie zijn. De klachten bestaan dan vaak uit jeuk van vagina en schaamlippen en verlies van witgelige afscheiding.

Wat kun je merken tijdens of na de seks?

- **Beetje bloedverlies: de baarmoedermond, hoog in de vagina, is zo goed doorbloed dat bij aanraking er makkelijk wat bloed vrij kan komen. Dit bloedverlies is niet gevaarlijk voor de baby.**
- **Harde buiken na het vrijen: een normaal fenomeen.**
- **Volle blaas-gevoel tijdens of na het vrijen: blaas wordt iets zwakker.**
- **Vaginale windjes door verandering van de vagina.**
- **Vochtverlies na het vrijen: meestal is dit sperma!**

### Tot wanneer?

Je kunt seks hebben tot het einde van de zwangerschap!

