



# Zwanger en vrijen



**Je bent zwanger, gefeliciteerd! Je zwangerschap kan invloed hebben op je seksleven. In deze folder vind je alles over seks tijdens de zwangerschap.**

#### **Vrijen kan gewoon!**

Misschien vraag je je af of geslachtsgemeenschap schadelijk kan zijn voor de baby. Geen zorgen daarover; tijdens de hele zwangerschap kun je net zo vaak vrijen als je zin hebt. Voor het kind kunnen vrijen en klaarkomen geen gevaar opleveren, ook niet als je eerder een miskraam hebt gehad. Maar heb je wel zin in seks? Veel vrouwen merken dat de behoefte aan seks verandert. De één voelt zich supervrouwelijk en geniet van alles, ook van seks. Een ander heeft meer last dan lust van de zwangerschap. En weer een ander maakt zich teveel zorgen om van seks te kunnen genieten. Ook je stemming speelt 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**

In de eerste drie maanden van de zwangerschap kan het zijn dat je minder zin hebt in seks. Dat heeft te maken met de hormonale veranderingen waardoor je last kunt hebben van vermoeidheid en misselijkheid. Sommige vrouwen hebben in deze periode juist meer zin in seks. Door een betere doorbloeding van de vagina kun je makkelijker opgewonden raken en kan het gevoel intenser zijn. Als er in deze periode een miskraam is ontstaan, komt dit nooit door gemeenschap of een orgasme.

### **Tweede trimester**

Het tweede trimester van de zwangerschap is voor veel vrouwen een energieke periode. Vaak zijn de kwaaltjes van de eerste drie maanden verdwenen. De vagina is in deze periode nog steeds meer doorbloed waardoor je makkelijker opgewonden wordt, meer voelt en makkelijker een orgasme kunt krijgen.

### **Laatste maanden**

In de laatste maanden voor de bevalling kan je buik flink in de weg zitten. Bepaalde houdingen bij het vrijen kunnen dan niet meer prettig zijn.

### **LET OP**

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

- je bloedverlies hebt
- als de vliezen zijn gebroken en je vruchtwater verliest
- als de placenta geheel of gedeeltelijk voor de uitgang van de baarmoeder ligt (placenta praevia)
- bij 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.

### **Prettige houdingen**

Zijn bepaalde standjes niet prettig meer? Zit je buik in de weg? Voelt een diepe penetratie niet goed meer? Zoek samen naar een aangename houding tijdens het vrijen, praat erover wat voor jullie allebei prettig is. Als gemeenschap niet fijn meer is, kun je natuurlijk ook op andere manieren vrijen.

### **De vrouw bovenop**

Bij dit standje kun je in hurk- of kniezit op je partner gaan zitten. Het is een prettige houding, omdat er niet veel gewicht op je buik en borsten komt en jij het tempo kunt bepalen. Deze houding is erg intiem, jullie hebben allebei je handen vrij om elkaar aan te raken en te strelen.

### **De man bovenop**

Niet te verwarren met de missionarishouding. Bij dit standje ligt je partner namelijk niet bovenop je, maar steunt hij op handen en knieën. Doordat je partner op zijn handen en knieën steunt en jij op je rug ligt, komt je buik niet in de verdrukking. In een variatie gaat je partner als het ware op je bovenbenen zitten.

### **Zijligging**

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

### **Lepeltjeshouding**

Vooral in de laatste maanden en weken van de zwangerschap is lepeltje-lepeltje een prettig standje. Hierbij lig je als twee lepeltjes tegen elkaar aan. Jij ligt op je zij en je partner ligt tegen je rug aan. Als je liever niet meer op je rug ligt of een minder actieve rol bij het vrijen wilt spelen, dan is dit een gemakkelijke houding.

### **Op een stoel**

Als je partner op een stoel gaat zitten, kun jij heel gemakkelijk wijdbeens op hem gaan zitten, met het gezicht naar je partner toe of andersom. Jij bepaalt het tempo en je partner kan je ondertussen met beide handen strelen. Deze houding is ook uitvoerbaar op de rand van het bed.

### **Handen en knieën**

Bij dit standje kun je op handen en knieën gaan zitten. Door de positie van de armen kan je partner de mate en intensiteit van de penetratie variëren.



### **Orgasme**

Een orgasme kan tijdens de zwangerschap sterker voelen en langer aanhouden. De bekkenbodemspieren trekken zich samen als je klaarkomt. Tijdens de zwangerschap, als je baarmoeder oefent in het samentrekken, kun je ook de spier van je baarmoeder voelen. Bij het bereiken van een orgasme kan de samentrekking van de spier van de baarmoeder wat langer aanhouden.

Dat kan een onprettig gevoel geven, maar verdwijnt vanzelf weer. Aan het einde van de zwangerschap is het voor sommige vrouwen lastiger om een orgasme te krijgen.

## Problemen bij het vrijen

### Pijn bij het vrijen

Als je pijn ervaart tijdens het vrijen, 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 dus minder vochtig is bij het vrijen. Pijn en seks horen niet samen te gaan. Verzin een manier van vrijen of van intimiteit die geen pijn oplevert en waar je samen van kunt genieten.

### Schimmelinfectie

De zuurgraad in je vagina verandert tijdens de zwangerschap. Daardoor kun je eerder een schimmelinfectie krijgen. Heb je veel last van jeuk aan je schaamlippen, voelen ze opgezet en heb je last van dikkere afscheiding? Ga naar je huisarts voor een behandeling.

### Blaasontsteking

Tijdens de zwangerschap ben je gevoelig voor een blaasontsteking. Veel drinken kan helpen. Als het plassen pijnlijk is, kun je de urine door de huisarts laten onderzoeken. Je kunt een blaasontsteking krijgen van geslachtsgemeenschap. Goed uitplassen na het vrijen helpt, maar niet bij iedereen.

### Infecties

Infecties als hepatitis B en HIV/aids kunnen gevaarlijk zijn voor de gezondheid van het kind. Op deze infecties word je getest in het begin van de zwangerschap, zodat er voorzorgsmaatregelen genomen kunnen worden. Een acute herpesinfectie is gevaarlijk tijdens de bevalling.



### 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, de ander ziet het lichaam van zijn partner veranderen in een 'moederlijf' waardoor zijn 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. Ook zonder veel seks kan de zwangerschap een periode van bijzondere intimiteit zijn tussen jou en je partner. Door het voelen van de bewegingen in de 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 zich afwenden van de zwangerschap en opgaan in hun werk. Soms vinden mannen het moeilijk om tijdens de zwangerschap hun rol te bepalen. Praat hier met elkaar over.

## Vrijen na de bevalling

Je baby is geboren, een nieuwe periode breekt aan! De eerste tijd zul je weinig ruimte hebben voor seks en waarschijnlijk staat je hoofd er nog niet naar. Misschien heb je hechtingen of last van naweeën. Je lichaam is misschien wel veranderd, waardoor je je minder aantrekkelijk voelt. Waarschijnlijk moeten jullie allebei wennen aan de nieuwe situatie. Zodra je er behoefte aan hebt, kun je je seksuele relatie weer oppakken.

### Eerste keer

De eerste keer vrijen na de bevalling is voor jullie allebei spannend. Voelt het net zo als ervoor? Je zult merken dat je wat moeilijker opgewonden (vochtig) wordt, zeker gedurende de periode dat je borstvoeding geeft. Begin voorzichtig, neem de tijd om opgewonden te raken en gebruik eventueel een glijmiddel.

### LET OP!

- Geef de huid bij de ingang van de vagina de tijd om goed te genezen.
- Heb alleen gemeenschap als je voldoende opgewonden en vochtig bent.
- Je mag geen gemeenschap hebben als je nog bloed verliest.
- Houd er rekening mee dat de sensatie van het vrijen en klaarkomen veranderd kan zijn na de zwangerschap. Over het algemeen zul je op den duur toch weer hetzelfde kunnen voelen als ervoor.
- Gemeenschap kan de eerste tijd pijnlijk zijn. Als de pijnklachten bij de geslachtsgemeenschap blijven bestaan, ga dan naar de huisarts of gynaecoloog.
- Ga ook naar je huisarts als je pijn diep in je vagina voelt tijdens het vrijen.
- De borstvoeding kan invloed hebben op het vochtig worden van de slijmvliezen van de vagina. Je kunt in dit geval proberen je opwinding te verhogen of een beetje glijmiddel of speeksel gebruiken. Ook de zin in seks kan door de borstvoeding minder zijn, maar dit herstelt zich weer.



## Tips voor fijne seks na de bevalling

Misschien kun je niet direct vrijen zoals je deed vóór de zwangerschap. Toch zijn er veel mogelijkheden om te genieten van liefde, intimiteit en seks.

### Maak tijd vrij

Dit klinkt als een open deur, maar het kan enorm helpen: maak tijd voor elkaar. 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 dat je een oppas hebt waar je vertrouwen in hebt.

### Meer dan geslachtsgemeenschap

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

### Geen druk

Als je weer met elkaar gaat vrijen, probeer er dan niet teveel druk op te leggen. Veel stellen hebben na de bevalling al een tijd geen seks gehad. Voor jou is dat waarschijnlijk logisch, maar je partner kan zich flink gefrustreerd voelen. Zijn zin is vaak onveranderd. Seks kan daardoor beladen worden: wanneer kunnen we weer? En dat komt de ontspanning en opwindning 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. Het lijkt wel alsof jullie opeens meer ouders zijn dan geliefden. Hoe vind je een goede balans? En hoe kun je blijven genieten van elkaar? Praat er met elkaar over wat je van elkaar verwacht en het liefste van elkaar wilt. Blijf elkaar verrassen met cadeaus of uitstapjes en regel eens een oppas. Partners die niet alleen maar focussen op hun rol als ouder, maar ook als partner, zijn vaak meer tevreden over hun relatie.

## Welke anticonceptie kun je kiezen?

### Anticonceptie

Als je weer toe bent aan gemeenschap, denk dan ook meteen aan goede anticonceptie. Je kunt namelijk direct weer zwanger worden, óók als je borstvoeding geeft! Weliswaar biedt borstvoeding enige bescherming, maar dan moeten strikte regels worden opgevolgd.

### Geef je borstvoeding?

Kies voor het condoom of een anticonceptiemiddel zonder het hormoon oestrogeen, zoals de minipil, prikpil, het hormoonstaafje of het hormoon- of koperspiraaltje. Deze middelen hebben geen invloed op de borstvoeding. De pil, anticonceptiering en anticonceptiepleister worden ontraden vanwege het mogelijke nadelige effect van de oestrogenen (via de borstvoeding) op de ontwikkeling van je baby. Begin bij volledige borstvoeding vier tot zes weken na de bevalling met anticonceptie.

### Geef je flesvoeding?

Je kunt elke vorm van anticonceptie kiezen. Let op: je kunt al vanaf de tweede week na de bevalling vruchtbaar zijn. Dat komt doordat de menstruatiecyclus sneller herstelt als je geen borstvoeding geeft. Gebruik vanaf de tweede week weer anticonceptie als je niet zwanger wilt worden.



### Colofon

© 2011, Rutgers WPF  
Alle rechten voorbehouden  
[www.rutgerswpf.nl](http://www.rutgerswpf.nl)

Tekstredactie: Tekstbureau Gort, Amsterdam  
Met dank aan: Barbara Wennekers en Aukje Schade

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het Landelijks Overleg Poliklinieken Seksuologie (LOPS) en het Fonds Stimulering en Ontwikkeling van de Seksuologie van de Nederlandse Vereniging Voor Seksuologie (NVVS).



# Zwanger en vrijen

RutgersWPF

t (030) 231 34 31  
office@rutgerswfp.nl  
www.rutgerswfp.nl

Oudenoord 176-178  
3513 EV Utrecht  
Postbus 9200  
3506 GA Utrecht

RutgersWPF