



Seksualiteit en intimiteit tijdens zwangerschap en kraamtijd

informatie voor patiënten

Seksualiteit en intimiteit tijdens zwangerschap en kraamtijd

INLEIDING	5
Lichamelijke veranderingen	
Psychologische inkeer	
Een nieuw relationeel evenwicht	
Seksualiteitsbeleving	
TIJDENS DE ZWANGERSCHAP	9
Het seksuele verlangen	
De seksuele opwinding	
Het orgasme	
Een antwoord op enkele veel gestelde vragen	
NA DE ZWANGERSCHAP	13
De kraamtijd	
Een antwoord op enkele veel gestelde vragen	
PRAKTISCHE INFORMATIE	18

Inleiding

Een zwangerschap leidt tot tal van lichamelijke, psychologische en relationele veranderingen. Vrouwen en mannen verschillen in de manier waarop ze deze veranderingen bekijken. Dat is logisch omdat een zwangerschap zich letterlijk aan en in het lichaam van de vrouw voltrekt. Een man kan dat gebeuren slechts van op een afstand ervaren. Daardoor beleven vrouwen en mannen een zwangerschap op hun eigen manier.

Een zwangerschap is nooit emotioneel neutraal. Het raakt elke betrokken partij en roept veel en sterke emoties op. Soms kan een groot verschil in de emotionele beleving tussen man en vrouw het evenwicht in een relatie (tijdelijk) uit balans brengen.

Er is veel informatie te vinden over thema's als 'Wat betekent een zwangerschap voor mij als vrouw, als man, en voor ons als partners in een relatie?'.
Maar een van de aspecten waarover men minder gerichte informatie vindt, is de vraag naar seksualiteit en intimiteit tijdens en na een zwangerschap. Nochtans kan dit thema heel wat vragen en ongerustheid oproepen: Mogen we nog vrijen, en hoelang? Willen we nog wel vrijen? En zo ja, op welke manier? Willen we allebei nog wel hetzelfde of net niet? Zijn deze veranderde gevoelens en verlangens normaal?

In deze brochure vindt u een antwoord op een aantal van deze vragen. Zijn er na het lezen van deze brochure nog onduidelikheden, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw arts.



Lichamelijke veranderingen

Tijdens een zwangerschap zet een lichaam op enkele maanden tijd behoorlijk uit. De vergroting van buik en borsten valt hierbij het meeste op. Terwijl de ene vrouw zich daardoor mooier en aantrekkelijker voelt, ervaart de andere dit als niet zo positief.

De borsten worden tijdens een zwangerschap vaak ook gevoeliger, waardoor aanraking ervan intenser kan zijn. Voor een aantal vrouwen is dit zo intens dat het onprettig wordt.

De veranderingen aan borsten en buik beïnvloeden ook hoe de partner dat 'nieuwe lichaam' bekijkt en aanvoelt. Sommige mannen vinden het zwangere lichaam heel sensueel, erotisch en aantrekkelijk, terwijl anderen er iets meer moeite mee hebben.

Psychologische inkeer

Door de lichamelijke veranderingen beleven zwangere vrouwen hun lichaam anders. Plots zijn daar die onbekende sensaties, bewegingen in de buik. Het is dan ook normaal dat u meer op uw nieuwe, veranderende lichaam gefocust bent. Soms interpreteert de buitenwereld en uw partner dit als zou u meer in uzelf gekeerd zijn.

Daarbij komt dat de zintuigen door de zwangerschapshormonen intenser en soms ook anders werken: geluiden, geuren, smaken en aanrakingen krijgen een nieuwe betekenis. Iedereen kent de 'zwangerschapsgoestingen' maar hetzelfde geldt ook voor de andere zintuigen. Daardoor zijn vrouwen tijdens een zwangerschap vaak emotioneler, gevoeliger voor opmerkingen van anderen, en heviger in hun reacties naar anderen. Sommige mannen hebben daardoor de indruk dat

hun partner door de zwangerschap een beetje een andere vrouw is geworden, die verschillend reageert op de alledaagse prikkels.

Een nieuw relationeel evenwicht

Het is niet verwonderlijk dat de zwangerschap op relationeel vlak aanpassingen vergt. Het is voor vrouwen en voor mannen immers niet altijd gemakkelijk om de lichamelijke en zintuigelijke veranderingen te begrijpen en te aanvaarden. Deze uitdaging kan een relatie bemoeilijken, maar ook versterken en verdiepen. Het is daarom erg belangrijk om te proberen de gevoelens en onzekerheden die u ervaart te delen met uw partner.

Seksualiteitsbeleving

Seksualiteit draait rond lichaamsbeleving, bekijken en aanraken, geven, nemen en delen. De zwangerschap voegt hier een nieuwe dimensie aan toe.

Het is niet de bedoeling om in deze brochure aan te geven wat er op vlak van seksualiteit moet gebeuren. Dit is geen handleiding met wat kan en wat niet. Seksualiteitsbeleving is iets unieks tussen partners, het is ook een leerproces. De manier waarop een koppel seksualiteit beleeft, is afhankelijk van hun inzichten, gevoelens en verlangens. Deze brochure wil wel een antwoord geven op enkele veel gestelde vragen.

Praat met elkaar over wat jullie belangrijk vinden, hoe jullie tijdens deze periode seksualiteit en intimiteit willen beleven. Accepteer dat vrijen (tijdelijk) anders zal zijn dan voorheen, maar daarom niet noodzakelijk minder prettig of minder bevredigend. Ga samen op zoek naar andere manieren van samenzijn en uitdrukkingsvormen van intieme gevoelens en verlangens. Op die manier kan seksualiteit tijdens de zwangerschap een mooie en rijke aanvulling betekenen voor seksualiteits- en intimiteitsbeleving.

TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Het seksuele verlangen

Zoals al werd aangehaald kan een zwangerschap het verlangen naar intimiteit en seksualiteit van beide partners positief of negatief beïnvloeden. Bovendien is het zo dat het seksuele verlangen kan evolueren tijdens een zwangerschap.

De gezwollen borsten, de misselijkheid en de vermoeidheid van de vroege zwangerschap kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat het seksuele verlangen enkele weken naar de achtergrond wordt verschoven. Het vraagt wat tijd om aan de nieuwe zwangerschap te wennen.

Vanaf drie maanden verbeteren die ongemakken meestal en ervaren heel wat vrouwen dat de tevredenheid rond de zwangerschap ook een ongekende emotionele intensiteit inhoudt met veel behoefte aan lichamelijke en intimiteit. De verhoogde bloedstoevoer in het bekken kan de opwinding vergemakkelijken en zo weer het verlangen voeden. In deze periode is het seksueel verlangen soms groter dan voor de zwangerschap.

Op het einde steekt de vermoeidheid weer de kop op. De zwangere buik kan een belemmering zijn bij het slapen en het vrijen. Terwijl sommige koppels op zoek blijven gaan naar comfortabele houdingen, zoeken andere koppels naar andere manieren om samen seksualiteit en intimiteit te beleven.

De seksuele opwindning

Seksuele opwindning is het gevolg van een verhoogde bloedstoevoer naar de genitale streek. Daardoor is er zwelling van de schaamlippen, wordt deze regio gevoeliger voor aanraking en wordt de vagina vochtig, waardoor de penetratie vlotter gaat.

Tijdens een zwangerschap is er in feite constant een verhoogde bloedstoevoer in het bekken en de genitale streek, waardoor bij sommige vrouwen de vagina – bij seksuele aanraking en aangename prikkeling – sneller vochtig wordt. Men zou dus kunnen stellen dat vrouwen tijdens een zwangerschap beter ‘uitgerust’ zijn om seksueel opgewonden te worden.

Maar lichamelijke tekens van opwinding betekenen niet dat u sowieso een ‘gevoel’ hebt dat u seksueel opgewonden bent. Dat is zo bij alle vrouwen, zwanger of niet. Het is goed om daar als zwanger koppel bewust van te blijven.

Het orgasme

Soms verandert de beleving van het orgasme tijdens een zwangerschap, ook weer door de verhoogde bloedsdoorstroming in het bekken. Sommige vrouwen ervaren dat ze sneller tot een orgasme komen, en anderen dat het orgasme intenser wordt, soms tot op de grens van het onaangename.

Bij een orgasme treden er ritmische contracties (samentrekkingen) op van de baarmoederspier, de spieren in het bekken en de rest van het lichaam. Naar het einde van de zwangerschap kunnen die contracties minder ritmisch worden, maar eerder aanhoudend (een tonische contractie, in medisch jargon). Dat kan wat ongewoon en misschien ook bangelijk aanvoelen, maar het is onschadelijk en het bevordert de arbeid niet. Dus, een orgasme, van welke aard ook, vormt geen gevaar voor de zwangerschap of de baby.

Een antwoord op enkele veel gestelde vragen

Kan vrijen een vroegtijdige miskraam veroorzaken?

Neen, een gezonde zwangerschap kan niet door seksuele activiteit worden afgebroken. Als seksuele activiteit toch een risico inhoudt voor de zwangerschap zal uw arts of vroedvrouw u hierover inlichten.

Kan vrijen de arbeid inleiden?

Zolang de baarmoederhals onrijp is (stug en hoog) kan vrijen de arbeid niet op gang brengen. Maar wanneer de baarmoederhals er rijp voor is (verweekt, zacht en open), kunnen stoffen in het sperma (prostaglandine) ertoe bijdragen dat de arbeid wordt ingezet.

Dit is geen probleem wanneer de zwangerschap voldragen is en de baby voldoende ontwikkeld is om gezond geboren te worden. Als seksuele activiteit toch een risico inhoudt, zal de arts of vroedvrouw u hierover inlichten.

Kan penetratie de baby schaden?

Neen, de baby groeit in een vruchtzak in de baarmoeder. De baarmoeder zelf wordt op haar beurt afgesloten door een slijmprop die zich in de baarmoederhals bevindt. Op die manier wordt de baby goed beschermd tegen invloeden van buitenaf.

Een baby ervaart evenmin hinder of schade van de stootbewegingen van de penis in de vagina. Wanneer een vrouw een orgasme heeft, zal het kind wel de samentrekkingen van de baarmoederspier voelen. Maar ook dat heeft geen negatieve gevolgen voor de baby.

Wanneer mag u niet meer vrijen?

Als er geen medische redenen zijn om het niet te doen (bijvoorbeeld infecties, premature contracties, voortijdige ontsluiting, ...) kunt u in principe vrijen tot de laatste dag van de zwangerschap. De enige zinvolle beperking die u hierbij best hanteert is: vrij zolang u dit beiden prettig vindt. Als een vrouw of man zich, om welke reden ook, niet meer goed voelt bij het vrijen, is het goed dit met de partner te bespreken. Het is niet omdat het mag, dat het ook moet. Als vrijen zelf niet meer zo aangenaam is, kunt u samen met uw partner op zoek gaan naar andere manieren om seksueel actief of intiem te zijn.



NA DE ZWANGERSCHAP

De kraamtijd

Na de bevalling breekt een wonderlijke en emotionele periode aan. De eerste dagen na de bevalling zijn overweldigend. Er zijn zoveel nieuwe dingen die aandacht vragen: jullie kind, uw partner (die nu ook een nieuwe rol heeft), jullie ouders (nu ook grootouders), familie, vrienden en kennissen die de nieuwkomer komen bewonderen en welkom heten. U, uw partner, het hele gezin en de familie moeten wennen aan de nieuwe structuur.

Een nieuwe taak wacht. Er is de constante zorg voor voeding en verzorging van het kind dat helemaal van jullie en vooral van de zorg van de mama afhankelijk is. Een heleboel praktische regelingen moeten worden getroffen. De kraamtijd is een vermoeiende, soms uitputtende tijd.

Daarnaast vertonen de hormoonspiegels in de dagen na de bevalling een abrupte en uitgesproken daling. Dit kan zorgen voor de zogenaamde 'baby-blues': u bent dan emotioneel en moet soms zonder reden huilen. Hoewel de symptomen een piek bereiken tussen de derde en de vijfde dag na de bevalling, kunnen ze u nog een hele tijd parten spelen. Omdat in onze cultuur het krijgen van kinderen als

een 'gelukkige' gebeurtenis wordt beschouwd, durven of kunnen veel vrouwen die gevoelens van twijfel en verdriet niet altijd kwijt.

U moet ook herstellen van de zwangerschap en de bevalling. Het overtollig gewicht moet nog weg, en het duurt enkele weken voor de wonde van een episiotomie (knip) of keizersnede genezen is. De bekkenbodemspieren zijn na de bevalling ook verslapt (de arts kan u een voorschrift geven voor versterkende oefeningen bij een kinesitherapeut).

Dit zijn heel wat redenen die aantonen dat het een tijd duurt vooraleer vrijen weer kan zoals vroeger! Onderzoek toont aan dat het tot zes maanden en soms langer kan duren voor koppels hun vroeger seksueel evenwicht hebben hervonden. Wees dus geduldig, bespreek uw nieuwe gevoelens en verwachtingen met elkaar en zoek op elk moment samen naar de beste manier om intimiteit tot uitdrukking te brengen.

Een antwoord op enkele veel gestelde vragen

Heeft borstvoeding een invloed op het vrijen?

Borstvoeding geven kan op verschillende manieren een invloed op seksuele activiteit hebben.

Zo hebben vrouwen die borstvoeding geven een hoge concentratie van het hormoon prolactine in het bloed. Hierdoor worden er in het lichaam tijdelijk minder oestrogenen (vrouwelijke hormonen) geproduceerd. Een mogelijk gevolg hiervan is dat de vagina tijdens het vrijen droger blijft – wat soms tot pijn bij de penetratie kan leiden. Vrouwen die dit ervaren kunnen, om het vrijen vlotter te laten gebeuren, een glijmiddel gebruiken.



Vrouwen die borstvoeding geven, ervaren soms dat er tijdens het vrijen melk uit de borsten komt. Dit is een natuurlijk fenomeen, maar het is wat verwarrend dat de borsten nu een dubbele functie hebben: een sensuele en een voedende. Soms voelen mannen of vrouwen zich hier (onnodig) onwennig bij.

Het zuigen van de baby aan de borsten kan ook genitale seksuele gevoelens uitlokken. Bij sommige vrouwen schept die schijnbaar seksuele geladenheid van het voeden verwarring, maar opnieuw is dit een normaal fenomeen dat veroorzaakt wordt door een hormoon (oxytocine).

Moet ik anticonceptie nemen tijdens de borstvoeding?

Borstvoeding geeft maar een tijdelijke anticonceptie. In het algemeen geldt 'de regel van drie': drie weken als u onvolledige borstvoeding geeft, en drie maanden als u volledige borstvoeding geeft.

Volledige borstvoeding geven betekent dat:

- ✓ uw baby nooit bijvoeding krijgt (ook geen water);
- ✓ uw baby geen fopspeen heeft (hierdoor wordt de voeding uitgesteld);
- ✓ er niet meer dan zes uur tussen de voedingen 's nachts en niet meer dan vier uur tussen de voedingen overdag is;
- ✓ u geen menstruaties ondervindt.

In alle andere gevallen geeft u onvolledige borstvoeding, en moet anticonceptie gestart worden kort na de bevalling. Aangezien sommige anticonceptiemiddelen (bijvoorbeeld de minipil) maar veilig zijn na zeven dagen, is het best om hiermee te starten één tot twee weken na de bevalling. Vraag meer raad aan uw arts of vroedvrouw.



Heeft het geven van flesvoeding een invloed op het vrijen?

Neen.

Vrouwen die ervoor kiezen om geen borstvoeding te willen geven, krijgen na de bevalling soms medicatie om de melkproductie af te remmen. In afwachting tot de medicatie zijn effect heeft, kunnen de borsten enige tijd gestuwd of pijnlijk zijn.

Het is ook hier weer belangrijk om tijdig te starten met anticonceptie, bespreek dit verder met uw arts of vroedvrouw.

Heeft een 'knip' (episiotomie) een invloed op het vrijen?

De eerste weken na de bevalling is de genitale streek erg gevoelig en kan vrijen pijnlijk zijn. Dat is trouwens niet alleen zo voor vrouwen met een knip. Het is in die situatie volkomen normaal dat u dan geen zin hebt om te vrijen.

Zorg er in ieder geval voor dat uw knip goed genezen is, voordat u seksuele activiteit weer opneemt. Vraag eventueel raad aan uw arts, maar bespreek dit ook met uw partner.

Heeft een 'keizersnede' (sectio) een invloed op het vrijen?

Een keizersnede is een ingreep die ook een zekere periode van fysiek herstel vereist. Het is belangrijk hiervoor de nodige tijd te nemen en zelf aan te voelen hoe snel uw lichaam zich herstelt. Het te snel opnemen van seksuele activiteit, kan pijnlijk zijn.

Het is noodzakelijk om in deze situatie samen te bepalen wanneer jullie er allebei weer klaar voor zijn.

© februari 2009 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst
communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie:

Deze tekst werd opgesteld door gynaecologie en verloskunde in samenwerking met
de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

Tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be

700004



Mixed Sources

Productgroep uit goed beheerde bossen
en andere gecontroleerde bronnen.
www.fsc.org Cert no. CU-COC-809718-E
© 1996 Forest Stewardship Council