

Zwanger en vrijen

Regelmatig krijgen wij vragen over seks tijdens de zwangerschap. Hoe vrouwen en mannen dit beleven tijdens de zwangerschap is heel verschillend. De een voelt zich super vrouwelijk en geniet van seks, de ander moet niet aan vrijen denken. Dit geldt ook voor je partner.

Wij vinden het belangrijk dat je weet dat dat vrijen gewoon kan! Geslachtsgemeenschap en klaarkomen tijdens de zwangerschap zijn niet schadelijk voor de baby. Je kunt er geen miskraam van krijgen.

Soms is het niet meer mogelijk om op dezelfde manier te vrijen als voor de zwangerschap. Je buik zit in de weg of je hebt last van je rug. Zoek samen naar manieren die jullie prettig vinden. Je kunt natuurlijk ook op andere manieren vrijen. Denk hierbij aan stimulatie van de penis of clitoris met hand of de mond. Ook dit kan veilig gedaan worden.

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? Stel ze aan je verloskundige of je huisarts.

Of kijk in deze folder: https://deverloskundige.nl/uploads/deverloskundige.nl/knov_client_downloads/115/file/rut_broch_zwanger_en_vrijen_06.pdf