

Seks tijdens de zwangerschap

Een zwangerschap betekent verandering, niet het minst aan je lichaam. Dat én het feit dat je instinctief je baby wilt beschermen tegen mogelijke bedreigingen, hebben een grote impact op je seksleven. Maar vrijen tijdens de zwangerschap kan nog altijd heel fijn zijn. Als koppel kun je (tijdelijk) zoeken naar een nieuwe invulling van seks. Want je kunt net veel behoefte hebben aan tederheid en ondersteuning in deze periode.

Neemt je zin in seks af tijdens de zwangerschap?

Niet noodzakelijk. Hormonale schommelingen, misselijkheid, vermoeidheid en pijnlijk opgezwollen borsten in de **eerste drie maanden** doen bij veel vrouwen de zin in seks sterk afnemen. Het is voor beiden – voor jou en je partner – wennen aan je [veranderende lichaam](#) [1]. Angst om de baby te kwetsen, en zorgen en stress voor de toekomst werken zin in seks niet in de hand.

Tijdens de **vierde tot zesde maand** verandert de doorbloeding van de [vagina](#) [2], schaamlippen en [clitoris](#) [3], waardoor ze gevoeliger zijn, net als de tepels. Daardoor hebben veel vrouwen juist extra zin om te vrijen.

Tijdens de **laatste drie maanden** zorgen een dikke buik, druk op de blaas en vermoeidheid ervoor dat veel vrouwen weer minder zin hebben in seks.

Wanneer mag je niet meer vrijen?

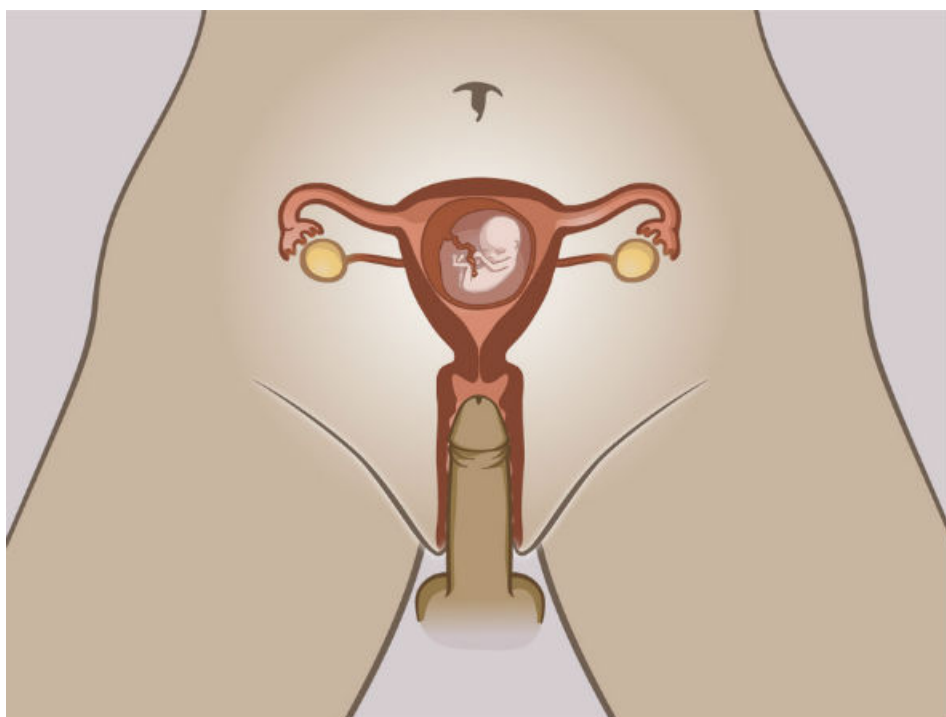
Je kunt vrijen wanneer je wilt, de hele zwangerschap door. **Voor je kind houden vrijen en klaarkomen geen gevaar in.** Ook niet als je eerder een miskraam hebt gehad. Een [orgasme](#) [4] kan geen miskraam of vroeggeboorte veroorzaken. In sommige gevallen kan je arts je wel afraden om te vrijen:

- als de vliezen gebroken zijn, vanwege het gevaar op infecties
- bij bloedverlies
- bij ernstige spataderen rond je vagina
- bij (te) vroege weeën
- bij een risico op vroeggeboorte laat in de zwangerschap, door prostaglandines in sperma (hormonen die de bevalling in gang kunnen zetten)

Maak je je daarover zorgen, bespreek dat dan met je [gynaecoloog](#) [5] of [huisarts](#) [6].

Kan seks het embryo beschadigen?

Nee. Niet alleen is het embryo beschermd door de vruchtvlies, het vruchtwater en de baarmoederwand. Ook de [baarmoedermond](#) [2] is afgesloten zodat sperma niet in de buurt van het embryo kan komen.



Wat kan pijn veroorzaken bij seks tijdens de zwangerschap?

De **grotere gevoeligheid** van de vagina, schaamlippen en clitoris kan omslaan in [pijn tijdens het vrijen](#) [7]. Ook de druk op de blaas kan vrijen onaangenaam maken. Tijdens de zwangerschap kunnen er ook spataderen rond de vagina ontstaan die pijnlijk kunnen zijn. De verandering in de zuurtegraad van de slijmvliezen kan [schimmels](#) [8] en bacteriën vrij spel geven.

Los van deze 'fysieke' verschijnselen kunnen **stress**, spanningen of een ongemakkelijke houding aangename seks in de weg staan. Na een orgasme kan je buik hard aanvoelen doordat de spieren van je baarmoeder aantrekken. Dat kan geen kwaad. Rustig ademen, een warm bad of een warmwaterkruik kunnen helpen om je opnieuw te ontspannen.

Wat zijn goede standjes voor seks tijdens de zwangerschap?

Als je buik groeit, kunnen bepaalde houdingen niet meer fijn zijn. Omdat je niet meer goed op je rug kunt liggen of omdat je last hebt van je bekken. Sommige [seksstandjes](#) [9] zijn meer geschikt voor zwangere vrouwen:

- op de **schoot**: de vrouw gaat op de schoot van de partner zitten. Als de penis te diep gaat, doe je dit standje het best op een stoel. Zo kan de vrouw op haar voeten steunen en heeft ze meer controle over de diepte van de penetratie.
- op de **bedrand**: de vrouw gaat op de bedrand zitten of liggen, de partner zit met zijn knieën op de grond voor haar.
- **missionaris**: als de partner voldoende op zijn knieën en ellebogen of armen steunt, raakt hij de buik niet.
- **lepeltjeshouding**: beide partners liggen op hun zijde met de man tegen de rug van de vrouw aan.



- **amazone**: de vrouw zit bovenop haar partner.



- **op zijn hondjes**: de vrouw zit op handen en knieën met de partner achter haar.



Meer informatie of hulp nodig?

Meer informatie of hulp rond seks tijdens de zwangerschap vind je bij:

- [Huisarts](#) [6]: eerste aanspreekpunt voor informatie over vruchtbaarheid en zwangerschap. Voor hoogdringende zaken kan je terecht bij een [huisartsen wachtdienst](#) [10].
- [Gynaecoloog](#) [5]: informatie over alle thema's die met gezondheidszorg voor vrouwen te maken hebben, inclusief vruchtbaarheid, zwangerschap en bevalling.
- [UZ Leuven](#) [11]: informatie over lichamelijke veranderingen en seksualiteit tijdens en na de zwangerschap.
- [Expertisecentra kraamzorg](#) [12]: begeleiden zwangere en pas bevallen vrouwen bij zwangerschap, geboorte, kraamzorg en borstvoeding.
- Ook bij een [vroedvrouw](#) [13] kan je terecht met vragen over je zwangerschap. Op de [website van VBOV](#) [13] vind je meer informatie en kan je een [vroedvrouw in je buurt](#) [14] vinden.

Bron-URL: <https://www.seksualiteit.be/zwangerschap/zwanger-en-seks/seks-tijdens-de-zwangerschap>
