



Sexualität in der **S**chwangerschaft & **S**tillzeit  
*und das Cyclofertilogramm*

Dr. med. Tarané Probst, MPH, IBCLC  
Stillforum Leipzig 15.04.2015





# Faktoren, die die Sexualität in der Schwangerschaft beeinflussen



- ❖ Körperliche Beschwerden und Symptome (Müdigkeit, Übelkeit, Bauchumfang, Sodbrennen, Kurzatmigkeit)
- ❖ Angst
  - ❖ vor dem Verlust der Schwangerschaft
  - ❖ vor Gefährdung des Partners/ Kindes
  - ❖ Komplikationen (Wehen, Blutungen, Infektion)
  - ❖ Partner nicht befriedigen zu können
- ❖ Empfindliche Brüste, Milchfluss beim Sex
- ❖ Negative Gefühle gegenüber der Schwangerschaft
- ❖ Beziehungstief

- ❖ Positive schwangerschaftsbedingte körperliche Veränderungen (größere Brüste, weiblicheres Erscheinungsbild, verstärkte Lubrikation)
- ❖ Positive Gefühle gegenüber der Schwangerschaft; sich als Paar ganz nah zu sein; Vertiefung der Paarbeziehung
- ❖ Entspannter Sex ohne „Konzeptionszwang“
- ❖ Entspannter Sex ohne „Kontrazeptionszwang“
- ❖ Beziehungshoch

## Lust auf Sexualität

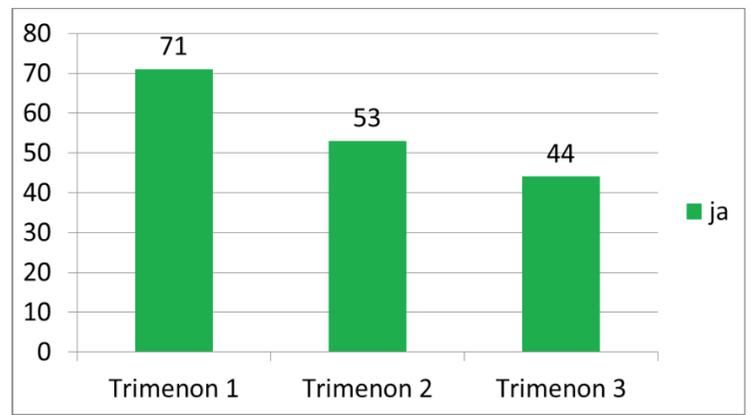


Abb.: Lust auf Sexualität während der Schwangerschaft Studie Ahrendt/ Friedrich/Adam)

## Zurückhaltender Partner

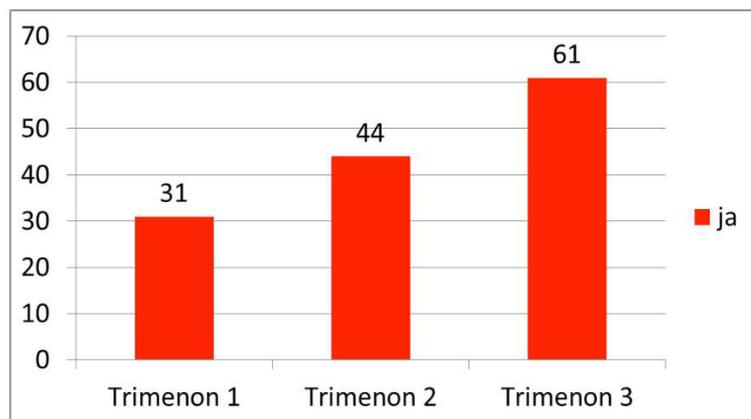


Abb.: Sexuell zurückhaltender Partner (Studie Ahrendt/ Friedrich/Adam)

- ❖ Die sexuelle Initiative geht bei den meisten Paaren von den **Männern** aus sowohl vor, während als auch nach der Schwangerschaft<sup>1</sup>

	Sexuelle Zufriedenheit der Frau <sup>2</sup>
1. Trimenon	91%
2. Trimenon	86%
3. Trimenon	80%

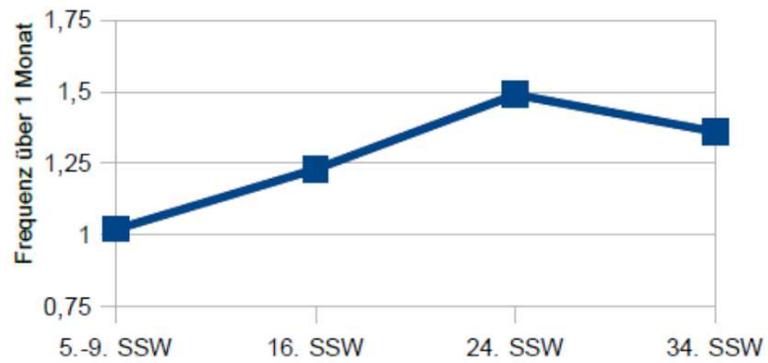
- ❖ Die sexuelle Zurückhaltung der **Männer** wirkt sich eher **negativ** auf die sexuelle Zufriedenheit der Frau aus.<sup>2</sup>

	Sexuelle Zufriedenheit der Frau <sup>2</sup>
Partner zurückhaltend	69%
Partner nicht zurückhaltend	93%

## Vaginaler Koitus



## Selbstbefriedigung





# Geburtsplanung

Vaginale  
Geburt



Kaiserschnitt

**Kann, darf, soll oder möchte der Partner dabei sein?<sup>1</sup>**

- ✧ Positiven Einfluss auf die Partner/in
- ✧ Gemeinsame Bewältigung schwieriger Situationen
- ✧ Festigung der Beziehung zum Kind
- ✧ Festigung der Beziehung
- ✧ Wunsch der Partnerin
- ✧ Angst bei Komplikationen „allein“ / „nicht da“ zu sein

# Geburtserlebnis

- ⌘ ist sehr individuell
- ⌘ Stolz über das Vollbrachte/ Verzweiflung, Scham oder Trauma
- ⌘ Auseinandersetzung mit dem Körper,
- ⌘ Selbst/fremdbestimmt
- ⌘ Berührungen im Intimbereich
- ⌘ Medizinisch technische versus emotionale Betreuung

Alles ist möglich: Buchstäblich von der schönsten bis zur schlimmsten Erfahrung des Lebens



Die Erfahrung rund um die Geburt  
spielt für die Sexualität eine Rolle

## Beginn Geschlechtsverkehr (GV) nach der Geburt

- Durchschnittlich Beginn nach 6-8 Wochen nach der Geburt (Europa, USA und Australien). <sup>1,2,3</sup>
- > 75% der Paare haben nach 12 Wochen wieder Verkehr. <sup>1,2,3</sup>
- Jedoch ist das koitale Verhalten nach der Geburt sehr variabel. <sup>1,2,3</sup>



- Nach Kaiserschnitt in der Regel etwas früher als nach vaginaler Entbindung. <sup>1,2</sup>
- Andere Studien zeigen, dass es keinen zwingenden Zusammenhang zwischen Geburtsverlauf oder –komplikationen und den sexuellen Aktivitäten, einschließlich Koitus, sowie der Orgasmushäufigkeit und –stärke gibt. <sup>4,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>

1. Von Sydow 2006, 2. Bühling 2006; 3. McDonald 2013; 4. Leeners et al. 2000, 5. Naeye 1979, 6. Mills et al. 1981, 7. Klebanoff et al. 1984, 8. Read et al. 1996, 9. Read et al. 1993, 10. Berghella et al. 2003, 11. Ekwo et al. 1993, 12. von Sydow 2005

Dr. med. Tarané Probst – Leipzig

## Qualität Geschlechtsverkehr (GV) nach der Geburt

- ✧ Nur 12-14% beider Partner habe keine sexuellen Probleme nach der Geburt
- ✧ Angst vor penetrierendem Geschlechtsverkehr :  
40-64% Mütter / 19-64% Väter
- ✧ 40% der Frauen haben Probleme beim ersten Mal nach der Geburt,
- ✧ 64% dieser Frauen vermeiden in der Folge weiteren Geschlechtsverkehr.
- ✧ 41% schmerzhafter Geschlechtsverkehr nach 3 Monaten
- ✧ 22% schmerzhafter Geschlechtsverkehr nach 6 Monaten bis 13 Monaten postpartal.

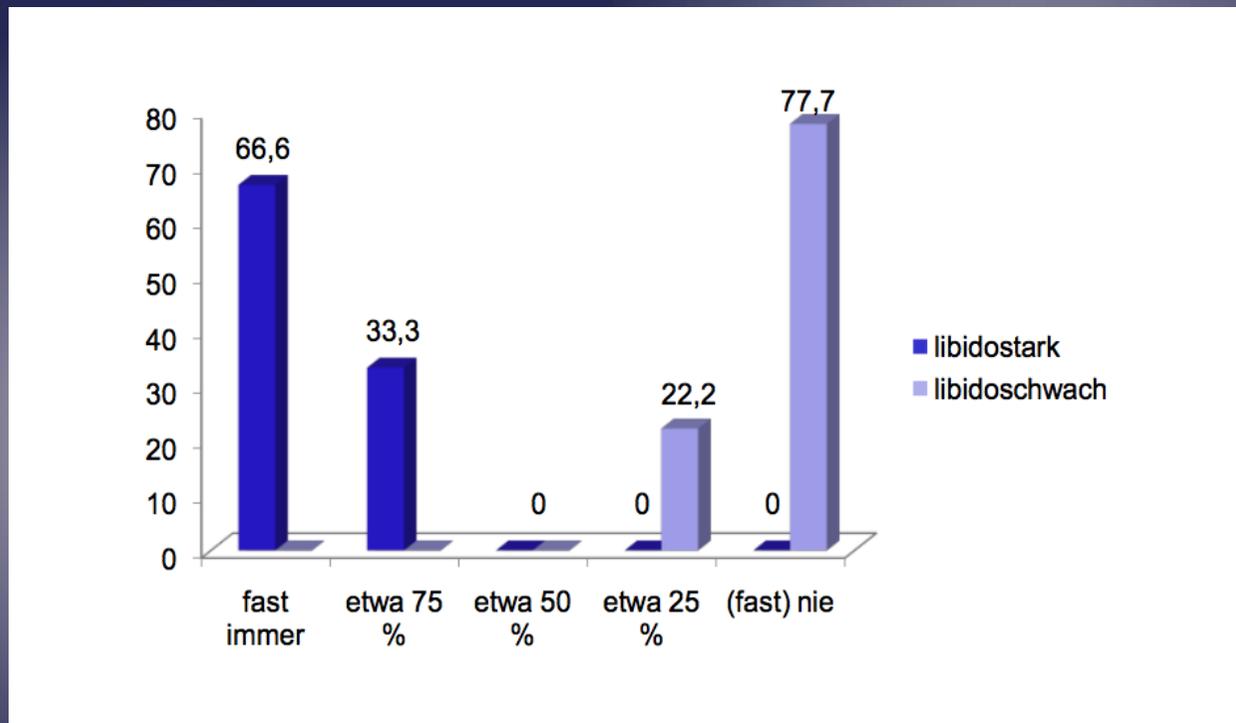


## Orgasmus nach der Geburt



- Reduzierte Erregbarkeit in den ersten 6-8 Wochen nach der Geburt (physiologisch)
- Männer scheinen in den ersten Monaten nach der Geburt weniger interessiert am Sex zu sein als Frauen
- Nur circa 20% der Frauen erreichen einen Orgasmus beim ersten Koitus (durchschnittlich nach 7 Wochen PP angegeben - Range: 2-28 Wochen),
- 3-6 Monate postpartum erreichen circa 75% einen Orgasmus, welches dem Niveau vor der Geburt entspricht
- 57% der Frauen sorgen sich über die sexuelle Befriedigung ihrer Partner.

# Orgasmuserleben 1 Jahr post partum



Signifikant mehr sexuelle Aktivitäten und sexuelle Befriedigung der Frauen in der libidostarken Gruppe

- ✧ libidostark: sexuelle Eigeninitiative zu  $\geq 50\%$ , plus Orgasmus zu  $\geq 75\%$
- ✧ libidoschwach: sexuelle Eigeninitiative zu  $\leq 29\%$ , plus Orgasmus zu  $\leq 25\%$

## Sexualleben nach der Geburt



- ✧ Traumatisches Geburtserlebnis: Bei einigen Männern kann sich nachhaltig negativ auf das Sexualleben auswirken.
  - ✧ Beschriebene Gründe: körperliche Veränderung der Partnerin, negatives Erleben der Geburt, Angst der Partnerin weh zu tun, Angst vor sexueller Beeinträchtigung, Ekel vor der Wunde <sup>1,2</sup>
- ✧ Die Beziehung von ca. 33% der Paare sich langfristig verschlechterte. <sup>3</sup>
- ✧ Der Tiefpunkt der Beziehung: nach 3-4 Jahren erreicht
- ✧ Für ca. 25% sich verbesserte sich die Beziehung. <sup>3</sup>
- ✧ Ungefähr 4-28% der Väter fangen während der Schwangerschaft und in den ersten Monaten postpartum eine neue Beziehung an oder setzen eine bestehende andere Beziehung fort, während Frauen dies nur sehr selten tun. <sup>3</sup>



*Es soll an dieser Stelle daran erinnert werden, dass sexuelle Aktivitäten, Zärtlichkeit und sexuelle Befriedigung im Allgemeinen mit der Dauer einer Beziehung abnehmen, sowohl bei Paaren mit als auch bei Paaren ohne Kind.*



## Sexualität und Stillen



- ❖ Erotisch: ca. 1/3 bis 1/2 der Frauen // Schuldgefühle: ca. 1/4
- ❖ Stillen ab, weil sie Angst vor sexueller Stimulation haben
- ❖ Keinen Orgasmus beim Stillen und fast totalen Verlust der Libido (viele Frauen)
- ❖ 2/3 der Frauen: zärtliche Kontakt zum Kind = Ersatz für körperliche Beziehungen zum Partner; besonders bei den „libidoschwache“ Frauen (70% vs 18%)
- ❖ Frauenwünsche vom Partner: Wärme und Geborgenheit, aber oft keine sexuelle Berührung oder gar penetrierenden Geschlechtsverkehr. Dies kann durchaus der Beginn von Entfremdung sein.
- ❖ Das Stillen wirkt sich auf die partnerschaftliche Sexualität oft negativ aus: geringe Libido, schlechtere Erregbarkeit, spätere Aufnahme koitalen Sexes, Dyspareunie (mangelnde Lubrikation), Milchfluss, u.a.
- ❖ Neben den körperlichen Veränderungen ist der veränderte Hormonstatus der Frau von Einfluss, aber auch die veränderte Bedeutung der Brüste (Ernährung versus Sexsymbol) bei beiden Partnern.
- ❖ Abstillen hat positive Effekte auf die sexuelle Aktivität, aber keinen Effekt auf die sexuelle Erregung oder Orgasmus



# Tipps für Sex in der Stillzeit

✧ Milchfluss beim Sex

✧ Keine Zeit, weil das Baby dazwischen geht?

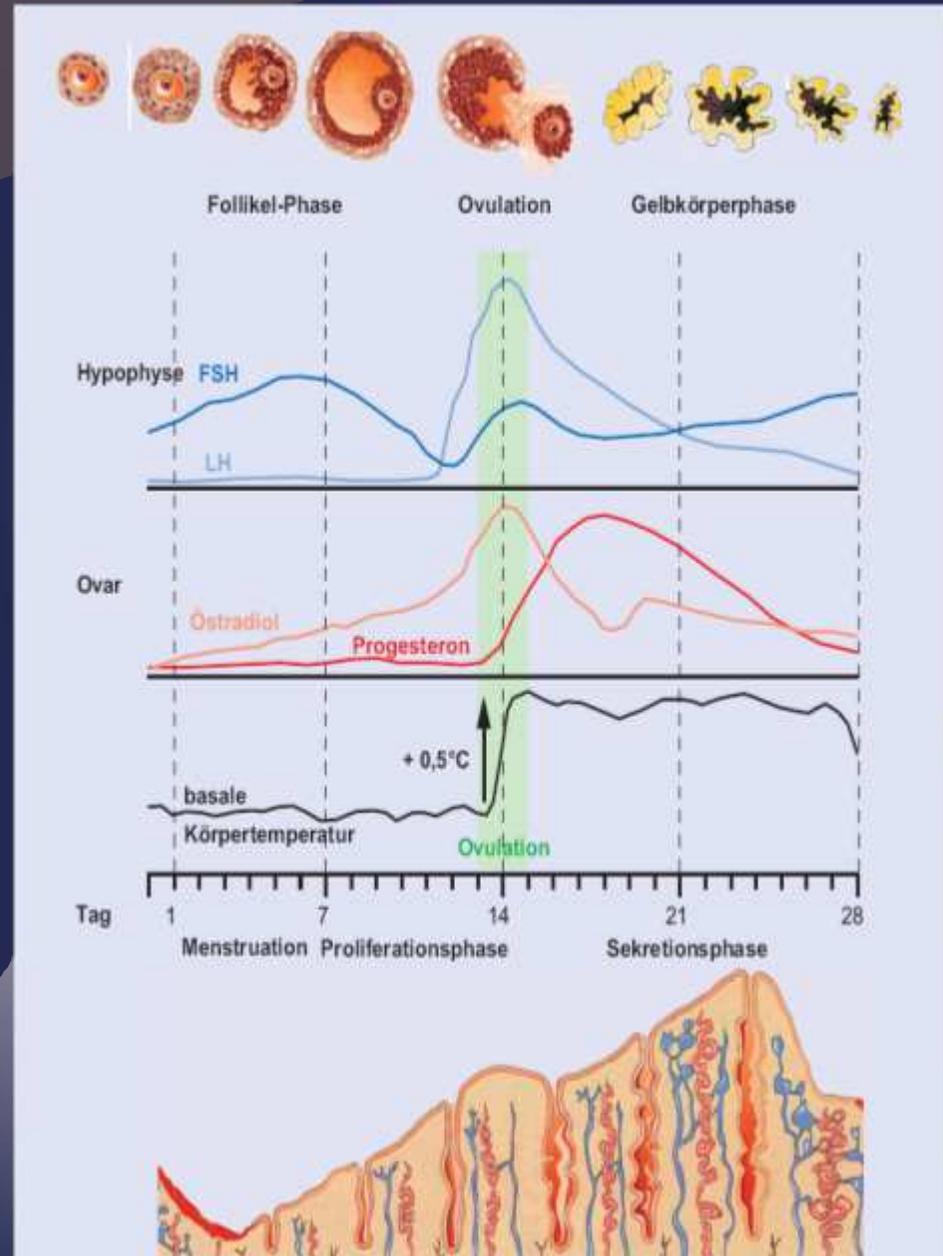
✧ Das Bett ist belegt, was nun?



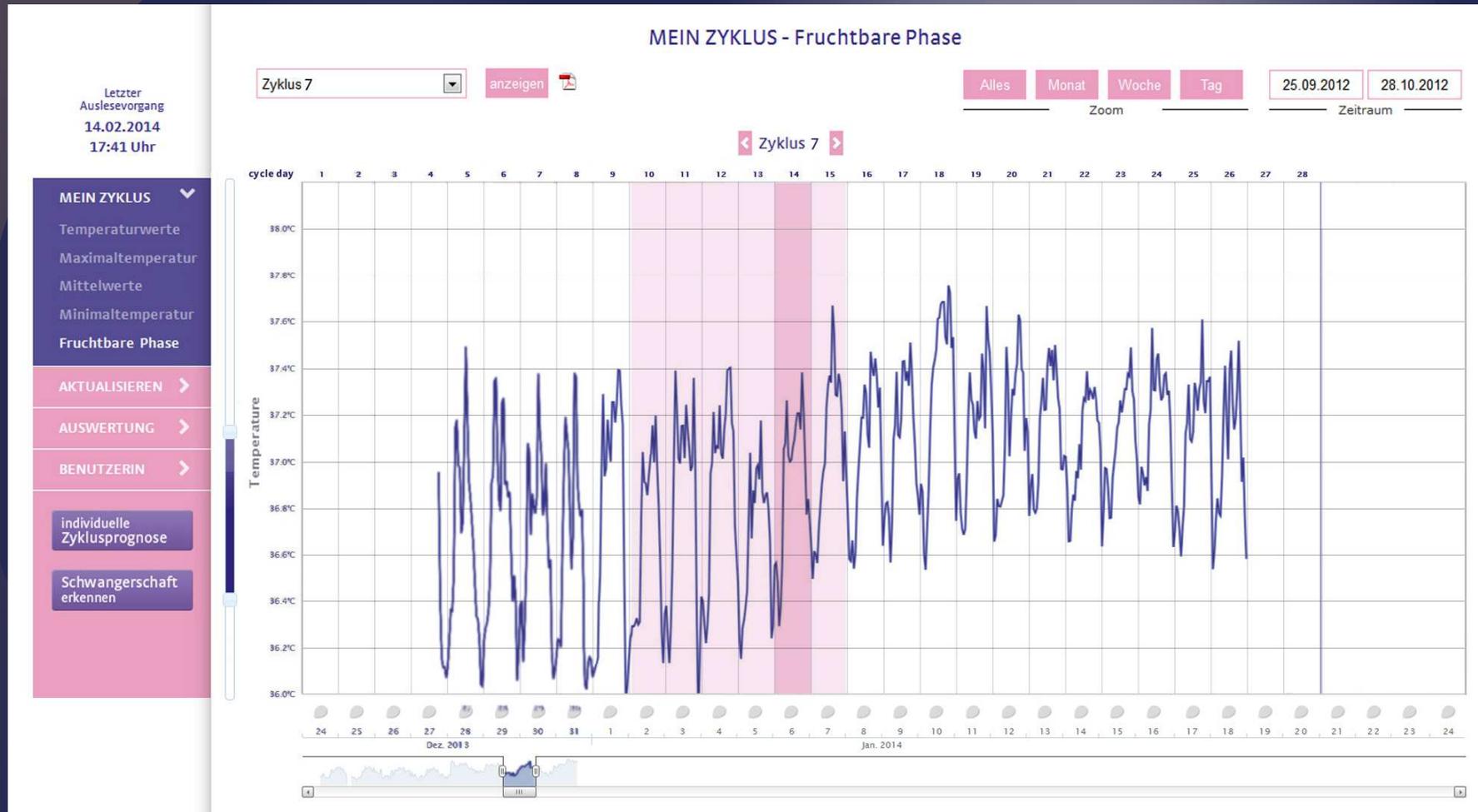


# Biorhythmen

# Zyklische Veränderungen am Ovar und Endometrium



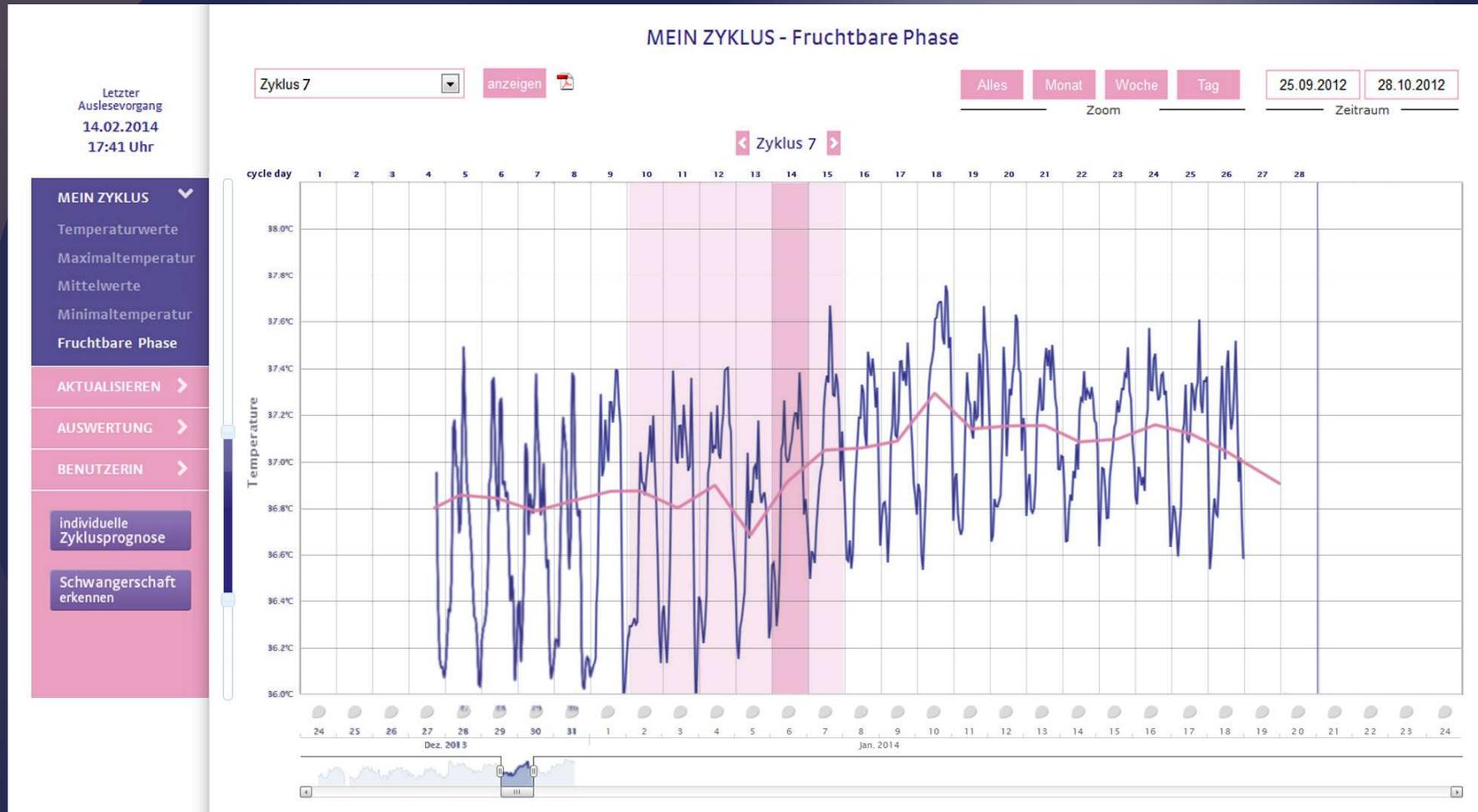
# Cyclofertilogramm



# Cyclofertilogramm



# Zyklusdiagnostik



Letzter  
Auslesevorgang  
14.02.2014  
17:41 Uhr

MEIN ZYKLUS

- Temperaturwerte
- Maximaltemperatur
- Mittelwerte
- Minimaltemperatur
- Fruchtbare Phase

AKTUALISIEREN

AUSWERTUNG

BENUTZERIN

individuelle  
Zyklusprognose

Schwangerschaft  
erkennen

### MEIN ZYKLUS - Fruchtbare Phase

Zyklus 5

Zoom Zeitraum

< Zyklus 5 >



# CFG-Wochenbett-Studie

Beginn 1. Oktober 2014



# Einschlusskriterien

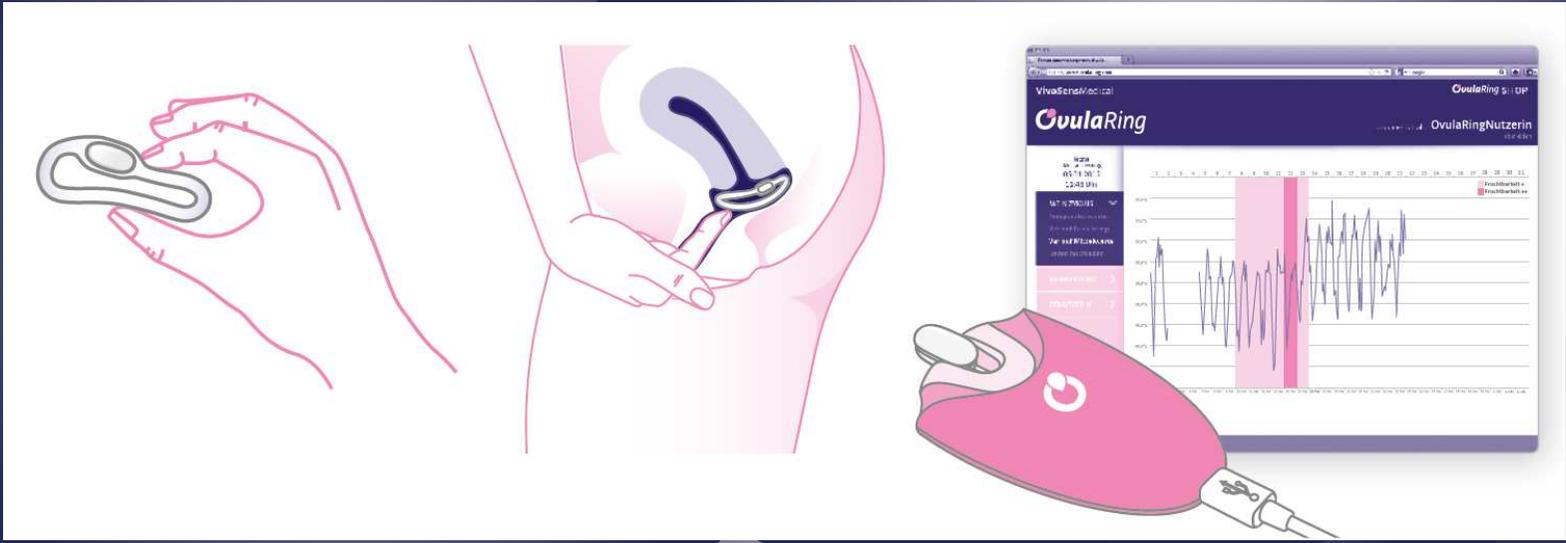
- ✓ Gesunde Probandin mit ausgetragener Schwangerschaft
- ✓ Ab zwei Wochen nach der Geburt, wenn der Muttermund wieder formiert ist
- ✓ Alter ab 18 Jahre
- ✓ Freiwillige Teilnahme
- ✓ Bereit Stilltagebuch zu führen



# Ausschlusskriterien

- ✓ Einnahme von Sexualsteroiden
- ✓ Liegendes Intrauterinpessar
- ✓ Bekannte Tumorerkrankung
- ✓ Rezidivierende Kolpitiden
- ✓ Mangelnde Compliance
- ✓ Überempfindlichkeit gegen Bestandteile des Prüfprodukts
- ✓ Teilnahme an anderen interventionellen Therapiestudien





Letzter  
Auslesevorgang  
14.02.2014  
17:41 Uhr

MEIN ZYKLUS

- Temperaturwerte
- Maximaltemperatur
- Mittelwerte
- Minimaltemperatur
- Fruchtbare Phase

AKTUALISIEREN

AUSWERTUNG

BENUTZERIN

individuelle  
Zyklusprognose

Schwangerschaft  
erkennen

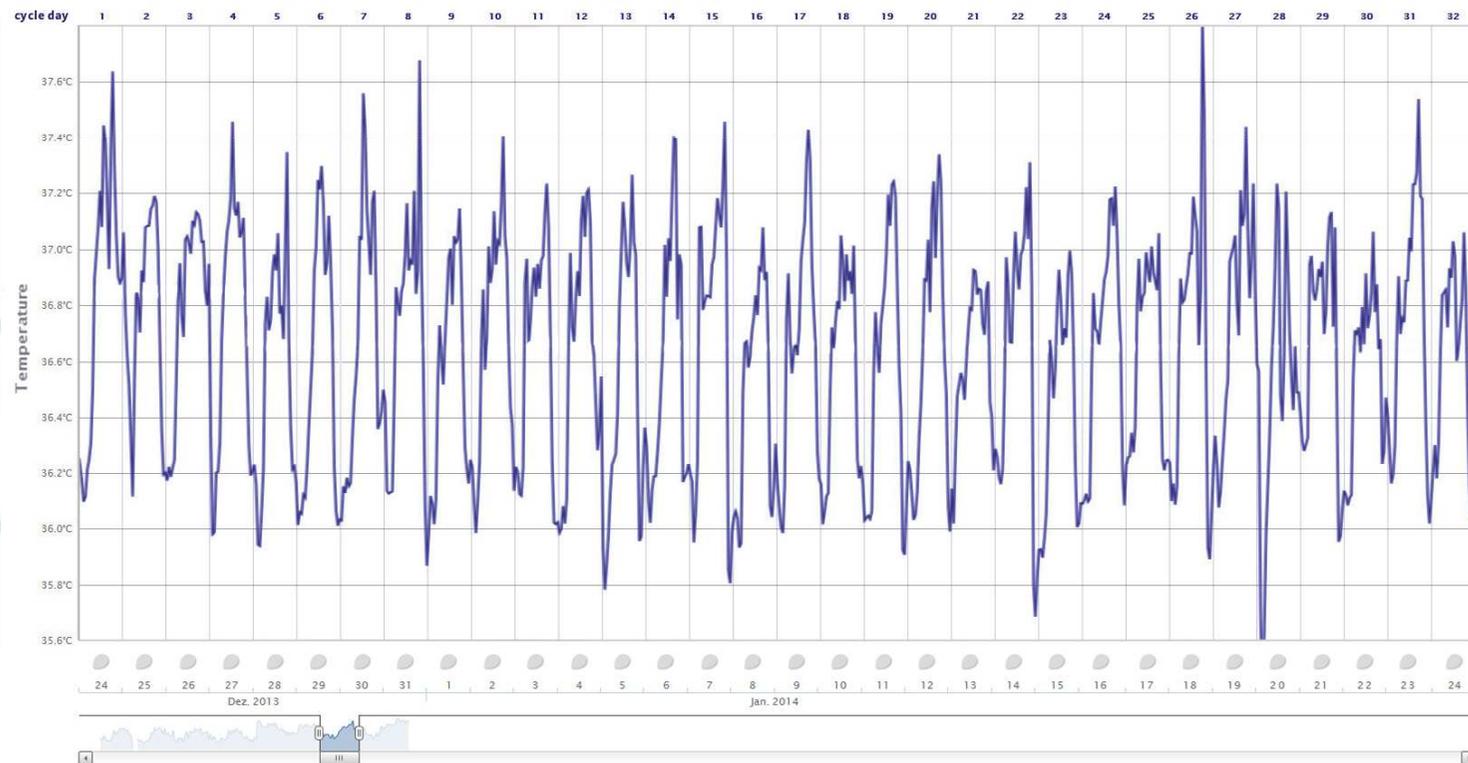
### MEIN ZYKLUS - Fruchtbare Phase

Zyklus 7

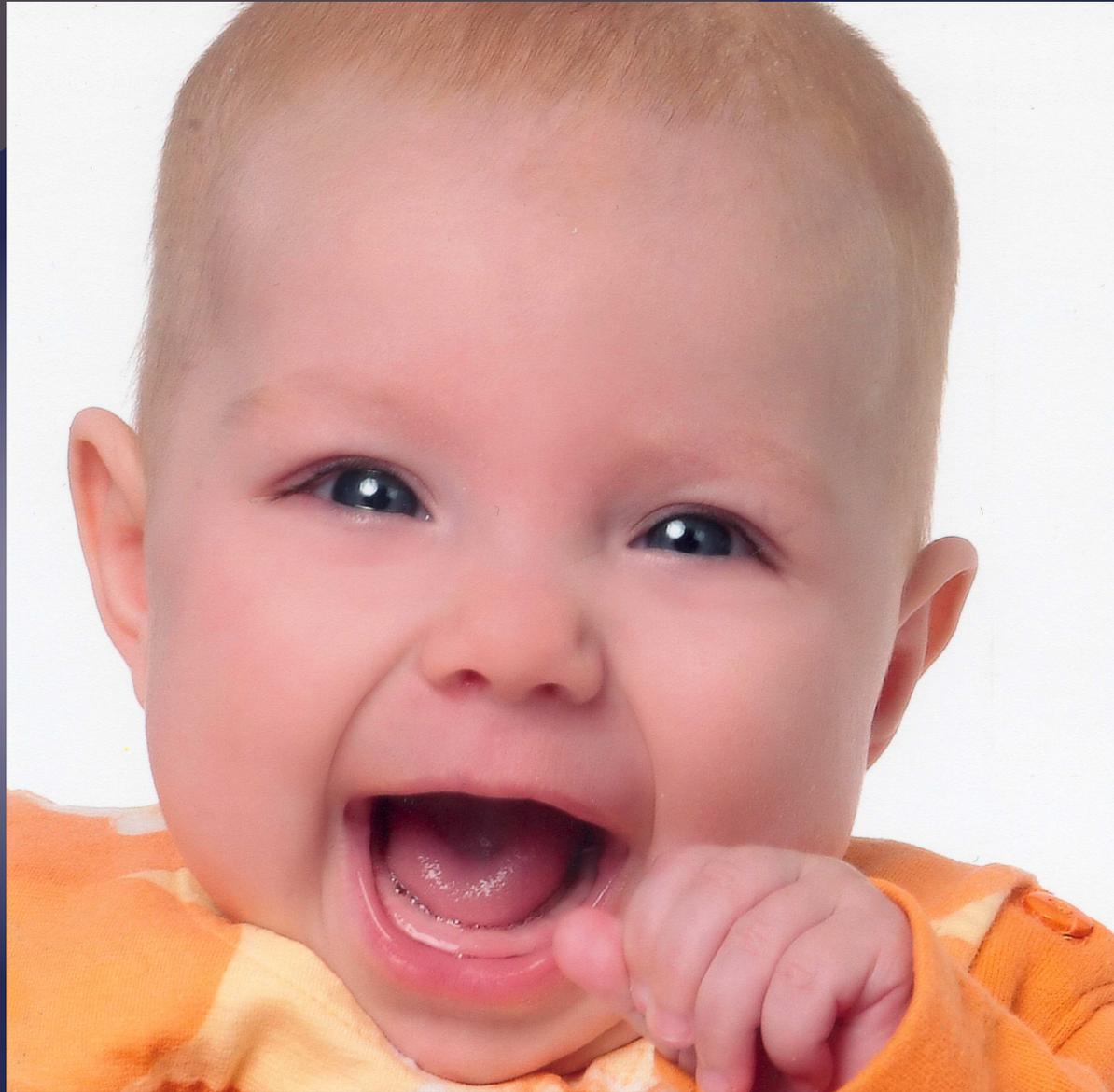
Zoom

Zeitraum

< Zyklus 7 >







Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. med. Tarané Probst – Leipzig