

Inhypnos Tipps Nr. 8

Tipps für Erotik und Sexualität in der Schwangerschaft



BÜCHER, DIE WEITERHELFFEN

DIANA RICHARDSON (2011): *Slow Sex: Zeit finden für die Liebe.* Verlag Integral. **CHRISTINA CAMPHAUSEN (2009):** *Yoni Portraits. The Intimate Art of Christina Camphausen.* Publ. RCC Design, Niederland. ISBN: 978-90-813729-1-6 <http://www.yoniversum.nl>
JANET WRIGHT (1997): *Erotische Berührungen. Von der Magie der zärtlichen Partnermassage.* Gondrom/Paragon.
LINDA SONNTAG (2006): *Sex & Liebeskunst. Die besten Kamastura-Stellungen in mehr als 100 Farbfotos.* Bassermann
KALASHATRA GOVINDA (2006): *Tantra Massage. Die hohe Kunst der erotischen Berührung.* Südwest Verlag.
NITYA LACROIX (2002): *Tantra. Mit allen Sinnen lieben.* Urania.
ANTHONY HARRIS (1991): *Gymnastik für die Sinnlichkeit.* Econ Ratgeber. **MANTAK CHIA (2008):** *Tao Yoga der Liebe. Der Weg zur unvergänglichen Liebeskraft.* Heyne.
IRENE LANG-REEVES U. THOMAS VILLINGER (2002): *Beckenboden. Das Training für mehr Energie mit CD. Lust zum Üben. Gräfe und Unzer.* **UTE MICHAELIS (2006):** *Beckenbodentraining für Männer. Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden.* Urban & Fischer.

Sex in der Schwangerschaft

Eine gesunde und befriedigende Sexualität ist ein wichtiger Teil des Lebens. Auch während der Schwangerschaft. Und natürlich brauchen Sie während der Schwangerschaft nicht darauf zu verzichten!

Selbst der Geschlechtsverkehr mit Penetration (dem Einführen des Gliedes in die Scheide) ist bei einer normalen, gesunden Schwangerschaft vollkommen in Ordnung (solange die Fruchtblase noch nicht geplatzt ist und es keine besonderen Komplikationen mit der Schwangerschaft gegeben hat). Es schadet weder dem Kind noch der Frau. **Solange Sie als Frau keine unnötigen Schmerzen dabei haben, genießen Sie es!** Es kommt aber auch vor, dass Frauen weniger oder gar keine Lust mehr zum Geschlechtsverkehr haben. **Auch das ist völlig normal und sollte vom Partner respektiert werden.** Aber vielleicht gibt es Kompromisse, denn für einen Menschen kann längere (unfreiwillige) sexuelle Enthaltsamkeit sehr bitter sein. Manch ein Mann könnte sich vernachlässigt und zurückgewiesen fühlen, wenn seine Partnerin plötzlich kein (sexuelles) Interesse mehr an ihm zeigt. Und Eifersucht auf das heranwachsende Kind ist auch nicht förderlich für die junge Familie.

Oft steigt bei Frauen besonders im letzten Drittel auch die Lust und die Intensität des sexuellen Erlebens. Auf jeden Fall ist es wichtig, über die gegenseitigen Bedürfnisse zu sprechen und gemeinsame Lösungen zu finden.

Und wie viele Möglichkeiten für eine erotisches, ekstatisches Sexleben bleiben noch ohne die Penetration! Vielleicht bereichern Sie ja gerade Einschränkungen während der Schwangerschaft durch neue Ideen und neues Ausprobieren.

» **Frauen sind in der Schwangerschaft besonders magisch und erotisch.
Viele Männer können das spüren und würdigen und wertschätzen dies besonders!**

Ideen für die Schwangerschaft

- *Sex ist mehr als nur der Geschlechtsakt: Massieren und streicheln Sie Ihre Frau!*
- *Creemen oder ölen Sie Ihre Partnerin (oder sich gegenseitig) ein. Streicheln Sie sich gegenseitig.*
- *Vielleicht ist es nun an der Zeit, Ihre erogenen Zonen (erregende Bereiche der Haut) neu zu entdecken und zu erforschen!*
- *Massieren Sie besonders die Füße und den Rücken. Je weiter die Schwangerschaft fortgeschritten ist, desto eher ermüden auch die Beine. Eine einfühlsame Massage kann dann Wunder wirken.*
- *Tipps zur erotischen Massage mit einem Kapitel für die Schwangerschaft gibt es in „Erotische Berührungen“ von Janet Wright (siehe unten).*
- *Erregen Sie sich mit den Händen und genießen Sie es, Zunge und Lippen spielen zu lassen.*
- *Probieren Sie Stellungen aus, die beiden angenehm sind.*
- *Je runder der Bauch, desto weniger angenehm wird es für die Frau sein, wenn sie in der sogenannten „Missionarsstellung“ unten liegt, aber es gibt eine Reihe von Alternativen. Grundsätzlich ist zu beachten, dass zu tiefe Stöße des Gliedes im Laufe der Zeit immer schmerzhafter sein können.*

Hier einige hilfreiche Stellungen, die angenehmer sind:

- **LÖFFELCHEN:** *In der Seitenlage aneinander gekuschelt, die Frau mit dem Rücken an Brust und Bauch des Mannes.*
- **REITERPOSITION:** *Die Frau sitzt auf dem liegenden Mann.*
- **SITZPOSITION auf einem Stuhl:** *Die Frau sitzt auf dem Schoß des Mannes.*
- **Gegenseitige manuelle und/oder ORALE BEFRIEDIGUNG.** *Einschließlich der 69er Stellung (im Internet finden Sie problemlos Beschreibungen, sogar ganz seriös bei Wikipedia!).*
- **SITZEND ODER HOCKEND von hinten.** *Ein Kissen unter dem Bauch kann sehr entlastend sein.*

Für weitere Tipps zur Bereicherung Ihrer Sexualität sehen Sie sich auch unsere „**Tipps für Erotik, Leidenschaft und eine gesunde und befriedigende Sexualität**“ an. Tipps und Anleitungen zum Thema Gesundheit, Therapie und Persönlichkeitsentfaltung finden Sie auf unserer Internetseite <http://www.inhypnos.de>