



Seks!

Seksualiteit en intimiteit is voor de meeste mensen een belangrijk onderdeel in hun leven, zeker rond de zwangerschap en bevalling. Daarom mag dit onderwerp niet ontbreken. We vroegen seksuoloog Astrid Kremers het hemd van het lijf over het thema seks en zwangerschap.

Komt het thema ‘zwangerschap’ weleens voorbij bij jou in de praktijk?

Zeker. ‘Gekscherend zeg ik weleens dat de seksuele problemen kunnen beginnen op het moment dat je bedenkt dat je zwanger wil worden. Vanaf dan zijn er namelijk verschillende scenario's mogelijk. Misschien ben je meteen zwanger, misschien duurt het lang(er) om zwanger te worden en misschien lukt het spijtig genoeg niet om zwanger te worden. Alle scenario's hebben helaas vaak remmende factoren op de zin in seks en seksuele opwindning.’

Kan je ons daar meer over vertellen?

‘Het kan zijn dat je heel blij bent met de zwangerschap, maar misschien is de zwangerschap niet gepland of zelfs niet gewenst. Ook kan het zijn dat je meer aandacht hebt voor de zwangerschap dan voor seksualiteit. Daarbij ervaren vrouwen tijdens het eerste en laatste trimester vaak zwangerschapsklachten zoals moeheid, misselijkheid, pijn en ongemakken. En ik hoor regelmatig dat mensen bang zijn voor een miskraam als ze seks hebben tijdens de zwangerschap. Of dat het schadelijk zou zijn voor de baby. Door goede voorlichting kan ik die zorgen gelukkig wegnemen.’

En hoor je ook seksuele problemen bij mensen die proberen zwanger te worden?

‘Ja, die mensen spreek ik ook vaak in mijn praktijk. Het is goed voor te stellen dat het plezier in seks wordt overschaduwd door de druk om zwanger te willen worden. Seks ‘moet’ dan vaak gebeuren rond de eisprong. En dat gevoel te ‘moeten’ kan prestatiedruk, angst, spanning en onzekerheid geven. Dat kan ervoor zorgen dat zowel de man als vrouw geen (pijnloze) geslachtsgemeenschap kan hebben. Ontspanning en opwindning zijn immers essentieel om plezierige seks te kunnen hebben. Als dat ontbreekt is de kans bijzonder groot dat de man geen erectie krijgt en een vrouw niet vochtig wordt. Ook kunnen hierdoor de bekkenbodemspieren van een vrouw zich zo aanspannen dat penetratie niet of lastig mogelijk is.’

Dat lijkt me lastig op te lossen.

‘Gelukkig zijn er vaak oplossingen te bedenken bij problemen, zo ook in deze situatie. Bijvoorbeeld door zelfinseminatie te gaan proberen en op de niet vruchtbare dagen te focussen op seksueel plezier. Hierdoor is geslachtsgemeenschap nooit een moetje en ervaar je bovendien seksueel plezier.’

En welke problemen hoor je als vrouwen het medische traject in moeten gaan om zwanger te worden?

Veel vrouwen die een medisch traject zijn aangegaan, leven tussen hoop en vrees, hebben nauwelijks tijd om teleurstellingen te verwerken, moeten steeds weer naar het ziekenhuis en krijgen medicijnen/hormonen toegediend. Dit alles heeft vaak een remmend effect op seksueel plezier. Het kan zijn dat er een verschil in verlangen ontstaat omdat (vaak) de partner wél wil vrijen.

Welke valkuilen zijn er op seksueel gebied voor ouders?

‘Als je problemen hebt of hebt ervaren kan het lastig zijn om in (seksuele) verbinding te blijven met je partner. De problemen die je toen had kunnen nog lang doorwerken in je seksuele relatie. En als de baby er is, wordt dat vaak niet makkelijker. De baby vraagt veel tijd en aandacht die vroeger anders werd besteed: jezelf, elkaar, werk,

sociale contacten en huishouden bijvoorbeeld. En dan te bedenken dat je moet herstellen van de bevalling en meestal onderbroken nachten hebt. Ook is er na de zwangerschap een penetratiepauze, wat voor stellen lastig kan zijn.’

Je zou er somber van worden.

‘Ohnee, gelukkig biedt de zwangerschap en het ouderschap ook veel stimulerende factoren! Een vrouw is tijdens haar zwangerschap optimaal VROUW en dat kan voor zowel de zwangere vrouw als haar partner stimulerend werken. Ook het idee om samen ouders te worden en zijn kan de band enorm versterken. Ik hoor ook dat stellen flexibeler en creatiever worden tijdens de zwangerschap en het prille ouderschap en daardoor nieuwe vormen van seks ontdekken.’

Dat maakt mij nieuwsgierig, kan je daar wat meer over vertellen?

‘Bijvoorbeeld dat sommige stellen voor de zwangerschap een koker-visie hadden op seks: alleen maar geslachtsgemeenschap. Doordat dat (tijdelijk) niet mogelijk is, ontdekken mensen dat er ook allerlei andere vormen van seks mogelijk zijn. Denk aan orale of manuele seks, erotische massages, spannende appjes, het gebruik van seksspeeltjes of seksverhalen, romantiek of gewoon heerlijk zoenen. Ook is het een fase waarin mensen op andere tijden gaan vrijen of ze weer eens een ouderwets vluggertje (met of zonder geslachtsgemeenschap) doen vanwege tijdgebrek.’

Heb je tot slot nog wat adviezen?

‘Ik denk dat erkenning, empathie, flexibiliteit, dankbaarheid voor wat er wel is en kan, variatie, mildheid naar jezelf en elkaar, hoop, aandacht, humor, relativering en communicatie kunnen helpen in deze bijzondere levensfase. En als je er niet uitkomt, schroom dan niet om hulp te vragen. Dat kan bij je eigen verloskundige, gynaecoloog of huisarts. Zij kunnen je doorverwijzen naar een seksuoloog mocht er complexere problematiek zijn. Vaak kan één gesprek al een groot verschil maken. Op mijn website en in mijn boek ‘Aandacht voor seks’ lees je er meer over. En vraag vooral om advies bij andere zwangere vrouwen of moeders. Je staat er niet alleen voor en je bent niet de enige die zoekende hierin is of was!’

ASTRID KREMERS

Astrid Kremers is erkend en geregistreerd seksuoloog bij de Nederlandse wetenschappelijke Vereniging Voor Seksuologie (NVVS), eigenaar van seksuologie Praktijk Astrid Kremers. Ook werkt ze als seksuoloog bij diverse (academische) ziekenhuizen, huisartsenpraktijken en het kinderwenscentrum Nij Linge. Astrid is auteur van het boek 'Aandacht voor seks', mede-auteur van diverse andere boeken, geeft onderwijs, lezingen en maakt podcasts.

www.sexuoloog.nl