

Birte Glang



TV-Star &
Mama-Trainerin
Birte Glang

ELT ERN SEX

PIMP YOUR LOVE!

Wie euer Liebesleben wieder in Schwung kommt

Leben
& erziehen

- Kinderwunsch
- Schwangerschaft
- Nach der Geburt
- Familienalltag

IMPRESSUM

© 2022

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG
Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
Tel. 040/357 29 19-0 , Fax 040/357 29 19-29
info@junior-medien.de

IDEE, KONZEPT & TEXT: Birte Glang

PROJEKTKOORDINATION UND LEKTORAT: Nina Schnackenbeck

ART-DIREKTION: Anja Jung

MIT BEITRÄGEN VON: Claudia Leder-Appiah, Anna Weiß, Aino Simon und Dr. med. Christopher Blanck

BILDNACHWEISE:

Cover: moveitmama (kleines Foto vorn), Lena Heckl (Foto hintere Klappe); **Übungsbilder:** moveitmama; **Experten:innen:** Lena Heckl (Birte Glang), Katharina Heuser (Claudia Leder-Appiah), privat (Dr. med. Christopher Blanck), Linn Weiß (Anna Weiß), Matthias Erfurt/Qonnos GmbH (Aino Simon); **Foto letzte Seite:** Lena Heckl
Illustrationen von Gettyimages: grivina, Surachet99, aleksey-martynyuk, n_chetkova, Ekaterina Mutigullina, Elena Gardner, Evgenya_Mokeeva, lemonadeserenade, Pikovit44, Stanislav Denysiuk, S-S-S_Top Vectors, Martyshova, Ponomariova_Maria, Olga_Bonitas, Svetlana Larshina, Liana2012l, Ponomariova_Maria, Nataliia Nesterenko, lanzaran, frikota, Natalia Kosheleva, Tatiana Bass, Juliia Khramtsova, Samuil_Levich, djvstock, Anastasia Molotkova, klerik78, Olga Andreevna Shevchenko, Kan Khem, artbesouro, Ali Kerem, tommy, Aleksei Naumov, lemono, Ponomariova_Maria, grivina, artbesouro

ePub-Konvertierung: Datagrafix GmbH Berlin

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages
wiedergegeben werden.

Wichtiger Hinweis:

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn du medizinischen Rat einholen willst, konsultiere bitte einen:eine qualifizierten Arzt:Ärztin. Der Verlag und die Autorin haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

eISBN: 978-3-910509-00-9

leben-und-erziehen.de

ALLEN MAMAS



INHALT

Vorwort

Kinderwunschzeit

Kinderwunsch und Leidenschaft

Eure Fragen

Die Sorgen der Partner:innen

Die Experten:innen

Kinderwunsch-Workout – meine Tipps

Wie war euer Sex in der Kinderwunschphase?

Schwangerschaft

Neue Sexdimensionen in der Schwangerschaft

Eure Fragen

Die Sorgen der Partner:innen

Die Experten:innen

Schwangerschafts-Workout – meine Tipps

Wie war der Sex in der Schwangerschaft für euch?

Nach der Geburt

Liebe und Zärtlichkeit nach der Geburt

Eure Fragen

Die Sorgen der Partner:innen

Die Experten:innen

After-Baby-Body-Workout – meine Tipps

Wann hattet ihr nach der Geburt zum ersten Mal wieder Sex?

Elternalltag

Lust und Sex im Elternalltag

Eure Fragen

Die Sorgen der Partner:innen

Die Experten:innen

Lust und Leidenschaft trotz des Familienalltags – meine Tipps

Wie häufig habt ihr Sex, seitdem ihr Eltern seid?

Eine kurze Vorstellungsrunde: unsere Experten:innen

Danke



EURE FRAGEN

In der Kinderwunschzeit

Wann ist der optimale Zeitpunkt für Sex, wenn ich schwanger werden will?

Kann Frau vom berühmten Lusttropfen wirklich schwanger werden?

Wie oft sollte ich Sex haben, um die Chance auf eine Befruchtung zu erhöhen?

Kopfstand, Kerze, Kamasutra – wie wichtig ist die Stellung bei der Befruchtung?

Wirkt sich Stress wirklich negativ auf die Befruchtung aus?

Lässt sich das Geschlecht des Babys beeinflussen?

In der Schwangerschaft

Schadet Sex in der Schwangerschaft dem ungeborenen Baby?

Welche Stellungen eignen sich mit wachsendem Babybauch?

Kann sich der Orgasmus schädlich auf das Baby auswirken?

Kaninchensex und Kamasutra – was bekommt das Baby vom Geschlechtsakt mit?

Von Sexspielzeug bis BDSM – was ist während der Schwangerschaft noch erlaubt?

Hilfe, ich habe wilde Sexfantasien und erkenne mich selbst nicht wieder – ist das noch normal?

Spielt die Anzahl der Schwangerschaften beim Lustempfinden eine Rolle?

Kann Sperma (Früh-)Wehen auslösen?

Weibliche Ejakulation oder Pipi-Unfall?

Nach der Geburt

Wann darf ich nach der Geburt wieder Geschlechtsverkehr haben?

Nur noch Schmusesex nach der Geburt?

Tut das erste Mal nach der Geburt weh?

Ist es normal, dass es jetzt länger dauert, bis ich zum Orgasmus komme?

Ist es normal, dass ich nicht mehr angefasst werden will?

Warum ist meine Scheide so trocken?

Warum laufen meine Brüste beim Sex aus – und was kann ich dagegen tun?

Warum pupst meine Vagina seit der Geburt beim Sex?

Stichwort „Salami im Hausflur“ – wird meine Vagina je wieder so eng sein wie vor der Geburt?

Bin ich mit meinem After-Baby-Body überhaupt noch begehrenswert?

Darf man mit Baby im Zimmer Sex haben?

Im Elternalltag

Wie viel Sex ist eigentlich normal?

Sex nach Terminkalender – kann das noch erotisch sein?

Früher war mir Sex wichtig, heute ist er nur noch Belastung – kann ich den Schalter noch mal umlegen?

Die richtige Würze – wie bringen wir Abwechslung ins Schlafzimmer?

Kann Elternsex womöglich auch noch Jahre nach der Geburt wieder besser werden?

Wir haben den Anschluss verpasst – was tun?

Können Alltagskonflikte das Liebesleben überschatten, sodass Mann/Frau keine Lust mehr hat auf Sex?

Warum habe ich beim Sex immer noch Schmerzen, obwohl die Geburt schon ein Jahr her ist?

Kann der Orgasmus mit Beckenbodentraining wirklich intensiviert werden?

Was tun, wenn unser Kind uns beim Sex erwischt?

Sich vor Kindern nackt zeigen – ja oder nein?

MEINE ÜBUNGEN

Die Übungen in der Kinderwunschzeit

„Hips on Fire“-Zirkel

Kniestand-Power

Seitliche Planke modifiziert

Step im Vierfüßlerstand

Entspannungs- und Anti-Stress-Zirkel

Brücke

Lotussitz

Die Kobra

Kindsposition

Die Übungen in der Schwangerschaft

Kraft-Ausdauer-Zirkel

Greift nach den Sternen

Weite Kniebeuge mit Trizeps-Aktivierung

Leiterklettern

Starke Körpermitte, stehend

Auf die Plätze – Liegestütze

Beckenboden-Zirkel

Platz im Bauch

Kindsposition

Die Übungen nach der Geburt

Let's shrink it – die ultimative Übung, um wieder enger zu werden

Bridge, Baby – Bonus-Übung zum Engerwerden

Shout it out – für den intensiveren Orgasmus

Bye-Bye-Schwabbel-Wabbel-Zirkel

(Leichte) Kniebeuge mit Beinstrecker

Auf und Ab im Vierfüßlerstand

V-Sitz mit Arnold-Presse

Die Übungen im Elternalltag

Den Kopf freibekommen

Beckenboden De Luxe (mit Liebeskugeln)

Vorwort

Vielleicht fragt ihr euch, wie ich auf die Idee komme, ein Buch über Sex zu schreiben. Oder vielleicht denkt ihr auch, *Das ist genau das, was die Welt braucht* – oder auch nicht ... Und was erwartet euch überhaupt?

Es gibt einfach so unendlich viele Fragen und Unklarheiten zum Thema Sex während der Kinderwunschzeit, als Schwangere, nach der Geburt im Wochenbett oder der Rückbildungszeit oder auch als Eltern an sich. Vielleicht habt ihr sie mit eurer besten Freundin versucht zu klären oder mithilfe eures:eurer Frauenarzt:ärztin oder Hebamme oder ihr habt lieber heimlich gegoogelt, in der Hoffnung auf Antworten.

Gibt es Wege, die Spermien zu beschleunigen oder welche Stellungen helfen, schneller schwanger zu werden? Darf ich als Schwangere tatsächlich bis zum Tag der Geburt Sex haben und sind Sextoys auch mit Baby an Bord erlaubt? Wann darf ich nach der Geburt meines Kindes mit meinem:meiner Partner:in wieder sexuell aktiv werden? Wenn es dann so weit ist, warum spritzt beim Geschlechtsverkehr plötzlich Milch aus meinen Brüsten oder warum pupst meine Vagina neuerdings? Wie kann ich Erotik und Spaß im Bett trotz Twentyfourseven-Dauereinsatz als Mama überhaupt aufrechterhalten und stimmt es, dass ich durch Beckenbodentraining (mit Liebeskugeln) in den Genuss von multiplen Orgasmen kommen kann?

Bevor wir ans Eingemachte gehen und ich euch (mithilfe unserer Experten:innen) all diese Fragen beantworte, möchte ich euch kurz die Geschichte erzählen, wie es zu diesem Buch gekommen ist. Ich bekam einen Anruf der Chefredakteurin Claudia Weingärtner von Leben & erziehen mit der Frage, ob ich mir vorstellen könne, ein Buch zu schreiben. Da ich als Expertin im

Bereich prä- und postnatale Fitness schon eine Weile mit dem Magazin zusammenarbeite, war ich mir sicher, dass es sich um ein Fitnessbuch handeln würde. Doch dann rückte Claudia mit der Sprache heraus, es ginge eher um das Thema „Sex als Eltern“. Ich fand die Idee gleich spannend, war aber auch hin- und hergerissen. So ein Buch empfand ich wirklich als dringend nötig, denn es gibt so viele Fragen zur Sexualität in dieser besonderen Lebensphase und so viele Unsicherheiten und auch Missverständnisse, weil kaum jemand öffentlich darüber spricht. Gleichzeitig hatte ich auch etwas Sorge, die Autorinnenschaft zu übernehmen. Denn schließlich bin ich prä- und postnatale Fitnessexpertin und keine professionelle Sex-pertin. Das könnte da draußen vielleicht für Irritation sorgen ... Nun, das kann ich an dieser Stelle noch nicht endgültig beurteilen, denn das Buch ist noch nicht mal erschienen, während ich diese Zeilen hier schreibe. Aber was ich ganz klar habe, ist, dass ich mich bei der Entscheidung für das Buch zurückversetzt fühlte in den Moment, als ich MOVE IT MAMA gründetet. Als ich schwanger war mit unserem ersten Sohn und völlig unwissend, hilflos und auch ein Stück weit verängstigt, welche Art von Fitness, gezielte körperliche Bewegung oder was auch immer ich noch machen durfte oder auch sollte – einmal, um dem Baby nicht zu schaden, aber auch, um selbst fit genug für Schwangerschaft und Geburt zu sein. Dasselbe galt für den Sex: War ab jetzt nur noch sanfter Blümchensex zulässig? Niemand sagt einem das so ganz genau, fragt man Freundinnen, hört man viele verschiedene Meinungen und den:die Frauenarzt:ärztin so explizit auf das eigene Liebesleben anzusprechen, ist doch etwas unangenehm, obwohl wir genau das eigentlich tun sollten. Davon abgesehen bekommen wir auch hier nicht immer die Antworten, die wir brauchen. Ich dachte also: Ja, es ist (höchste) Zeit, ein Buch darüber herauszubringen!

Warum Claudia gerade mich gefragt hatte, klärte sich dann auch auf: Sie erinnerte sich noch an die Playboy-Ausgabe mit mir auf dem Cover und die anschließende BILD-Schlagzeile: „Mein Beckenbodentraining hat mein Sexleben bereichert.“ Es hatte sie

nachhaltig beeindruckt, dass mein Mann und ich trotz Musik- und Filmbranche, aus der wir kommen, einer über 16-jährigen Beziehung, in der wir seit 2008 verheiratet sind, „trotzdem“ mehrmals in der Woche Sex haben. Das hatte ein gewitzter Journalist aus mir herausgekitzelt. Aber das ausgerechnet dieses Interview mal zu einem Buch führen würde – wer hätte das gedacht?! Ich nicht. Natürlich hatte sie bestärkt in ihrem Gefühl, dass ich die richtige Autorin für das Thema sei, dass ich auch die Gründerin des Mama-Fitnessprogramms MOVE IT MAMA bin, bei dem natürlich unter anderem auch der Bereich Beckenboden eine wichtige Rolle spielt. Und der hat wiederum entscheidende Auswirkungen auf unser Intimleben, insbesondere unsere Lust und unsere Orgasmen.

Ich sagte also zu, unter der Bedingung, eng mit Experten:innen wie einem Frauenarzt, einer Hebamme, einer Physiotherapeutin und einer Paartherapeutin zusammenzuarbeiten und möglichst viele praktische Übungen für den Beckenboden und euer Wohlbefinden für den gesamten Körper (und Geist) einfließen zu lassen. Denn das ist schließlich wieder ganz mein Bereich. Hier bin ich die Expertin. Dass Beckenbodentraining mehr ist, als nur Grashalme mit der Vagina zu zupfen, inwieweit ihr eurer Sexleben damit und mit dem richtigen Mindset boosten könnt und vieles mehr, erfahrt ihr im Buch. Und dass es Tausende von Frauen gibt, die den Zusammenhang zwischen Sex, Lust, Wohlbefinden, einem starken Beckenboden und Ganzkörpertraining noch versuchen zu verstehen und mit euch auf der Suche sind und hier hoffentlich einige Antworten finden.

Für mich persönlich kann ich sagen, dass es Jahre gebraucht hat, um mich selbst wohlzufühlen mit dem, was ich mache, was ich bin und auch in meinem eigenen Körper. Und das hat noch gar nichts mit der Geburt unserer Kinder zu tun. Angefangen mit einer täglichen Sendung, einer „Soap“, als Model mit langen, blonden Haaren, war es mir schon früh ein Anliegen, als mehr als nur das „Blondchen“ gesehen zu werden, oft ließ ich im

Nebensatz fallen, dass ich auch diplomierte Juristin sei, was der Wahrheit entspricht, und ich kämpfte dafür, ernst genommen zu werden als Schauspielerin. Gerade die Geburt meiner beiden Kinder hat mich gestärkt, mein Selbstbewusstsein, aber vor allem auch mein Selbstverständnis für mich selbst und das Gefühl, dass ich es gar nicht immer allen recht machen muss. Das hat dazu geführt, dass ich mich viel wohler fühle und Sexualität mit meinem Mann nochmal ganz anders ausleben kann – und das nach so vielen Jahren Beziehung. Heute stehen wir noch mal an einem ganz anderen Meilenstein, denn natürlich ist gerade die Kleinkindphase extrem herausfordernd für beide Elternteile, und auch wir müssen ständig daran arbeiten, uns nicht im Alltag zu verlieren, Zeit zu finden zu zweit und erst recht für Leidenschaft und Erotik.

Ihr lieben Mamas, wir sitzen alle im selben Boot und manchmal gibt es ruhige Tage auf See, aber manchmal stürmt es auch. Doch ist es nicht schön zu wissen, dass wir nicht allein damit sind? Dass es vielen so geht? Auch wenn jede Mama anders ist und jede Beziehung und Situation ihre ganz eigene Dynamik und Rahmenbedingungen hat, können wir uns gegenseitig helfen, stärken, motivieren und unterstützen mit unserem Austausch ... Und vielleicht ja auch die Erotik in diesen besonderen Lebensphasen so aufblühen lassen, wie wir es nie für möglich gehalten hätten. Denn wusstet ihr, dass Eltern sogar oft den besseren Sex haben als Paare ohne Kinder? Aber dazu später mehr ... Fangen wir erst mal von vorne an.

PS: Mir ist sehr wichtig, in diesem Buch alle Menschen anzusprechen, die sich für das Thema interessieren. Darum verwende ich möglichst jederzeit die gendergerechteste Form, zumindest so, wie ich es gelernt habe. Sollte ich das einmal vergessen oder „falsch“ benutzen, bitte ich euch, es zu verzeihen. Der gute Wille und aufrichtige Wunsch ist da, niemanden außen vor zu lassen.

KIN
DER
WUN
SCH
ZEIT

Kinderwunsch und Leidenschaft

Die Kinderwunschzeit ist eine sehr besondere Zeit. Es gibt Paare, bei denen sprüht die Lust nur so, und andere, da ist es genau umgekehrt, und unausgesprochene Unsicherheiten machen sich breit. Es kann gelingen, den Sex auf ein anderes Level zu bringen, oder aber die „schönste Nebensache der Welt“ avanciert zur puren Herausforderung und Arbeit. Diese Zeit kann Paare zusammenschweißen oder auch auseinandertreiben. Ich muss gestehen, dass ich einfach großes Glück gehabt habe.

Aber fangen wir von hinten an. Unser zweiter Sohn war ein absolutes Wunschkind, und er war wirklich „geplant“. Denn nachdem ich meinem Mann an Silvester verkündet hatte, dass ich nun für ein zweites Kind bereit wäre, haben wir einfach auf die Verhütung verzichtet.

Unser „erstes Mal“ nach dieser großen Entscheidung war ganz besonders, irgendwie liebevoller, intensiver und unvergesslich – und das nach 15 Jahren Beziehung!

Ich habe anfangs nicht Buch geführt über meine fruchtbaren Tage und wollte es erst einmal auf mich zukommen lassen, fühlte mich ganz entspannt, nicht gedrängt – und dennoch bin ich vorsichtshalber nach dem Sex noch eine Weile liegen geblieben. Wir kommen gleich zu der Antwort auf die Frage, ob dadurch wirklich die Chance erhöht wird, schwanger zu werden ...

Als ich dann aber meine Periode bekam, war ich tatsächlich enttäuscht. Und hatte auf einmal so eine ganz vage Ahnung davon, wie Frauen sich fühlen müssen, die seit Monaten oder gar Jahren einen unerfüllten Kinderwunsch haben: Jeden Monat bangt und hofft Mann/Frau aufs Neue. Aber ich weiß natürlich

auch, dass meine Situation nicht im Geringsten damit zu vergleichen war, bitte versteht mich nicht falsch.

Auf einmal hatte der Sex für uns aber eine andere, eine so gewichtige Bedeutung. Er sollte Spaß machen, klar. Aber jetzt ging es plötzlich auch noch um so viel! Uns Frauen sagt man ohnehin nach, dass wir auch beim Sex ständig unser Gedankenkarussell anschmeißen, To-do-Listen schießen uns in den Kopf oder Ähnliches. Ich kann dabei aber eigentlich ganz gut abschalten, vielleicht habe ich das durch meine Arbeit als Schauspielerin gelernt – bei einer Sache zu sein, alles drum herum abzuschalten.

Die Kinderwunschphase war aber definitiv auch für mich eine ganz neue Herausforderung. Wer schafft es da beim Sex überhaupt noch, den Gedanken „Klappt es dieses Mal?“ völlig wegzuschieben und „frei aufzuspielen“? Damit meine ich, frei von Gedanken, Sorgen und Ängsten. Außer vielleicht im Moment des Orgasmus. Denn auf einmal bleibt die schönste Nebensache der Welt eben nicht folgenlos und wird im besten Falle zur Hauptsache in unserem Leben.

Auch ich hatte damals also sehr schnell verstanden, worum es jetzt geht. Und dann hatte ich auch schon nicht mehr groß Zeit, darüber nachzudenken, denn bereits in meinem zweiten Zyklus wurde ich schwanger. Das ging wirklich schnell! Und ich habe wieder Glück gehabt.

Sollte eine von euch zu denen gehören, bei denen es mit dem Schwangerwerden schwierig ist, dann spreche ich ihr hier mein tiefes Mitgefühl aus. Ich hoffe, dass mein kleiner Fragenkatalog euch ein wenig gestärkt durch diese schwierige Phase geleiten kann.

Ich kann nicht annähernd bei diesem Thema mitreden, das sage ich gleich vorweg. Und dennoch habe auch ich mich vor unserem ersten Kind mit dem Thema auseinandergesetzt, ob ich überhaupt schwanger werden kann. Denn, ehrlich gesagt, haben wir bei unserem ersten Sohn die Kinderwunschzeit komplett

verpasst. Weder mein Mann noch ich hatten zur damaligen Zeit einen konkreten Kinderwunsch. Ich stand in Los Angeles als Schauspielerin endlich kurz vor dem Durchbruch, an Kinder war da gar nicht zu denken. Meine US-amerikanische Schauspielmanagerin empfahl mir kurzerhand: „Freeze your eggs“ – friere deine Eizellen ein, sodass du später darauf zurückgreifen und dich jetzt voll und ganz weiter auf deine Karriere konzentrieren kannst. Wumms. Da war dieser Satz: „Freeze your eggs“ – denn, und das erfuhr ich später auf interessierte Nachfrage bei meiner Frauenärztin, meine Eizellen hatte mit meinen und damit auch ihren 36 Jahren ihre besten Tage offenbar bereits hinter sich. Bei einem verschobenen Kinderwunsch sollten die Eizellen aber so jung wie möglich eingefroren werden. Na super. Wer sagt einem das bitte zu dem Zeitpunkt im Leben (also rechtzeitig!), wenn man noch gar nicht darüber nachdenkt?!

Wir verhüteten schon eine ganze Zeit lang mit Kondom, die Pille hatte ich über ein Jahr zuvor abgesetzt. Seitdem hatte ich aber auch meine Periode nicht wieder bekommen – was mich mittlerweile etwas beunruhigte. Meine Frauenärztin bestätigte mir aber: Mit meinem Körper sei alles in Ordnung (bis auf die Tatsache, dass er eben „alt“ sei, also, „Freeze-your-eggs-technisch“). Dennoch: Sollten wir Kinder haben wollen, würden wir wohl hormonell nachhelfen müssen.

Ich verließ die Praxis an dem Tag mit dem Wissen: Ich bin auf dem absteigenden Ast, mein weiblicher Körper funktioniert nicht mehr so, wie er soll oder zumindest kann (oder mal konnte).

Verhütung war ab jetzt vom Tisch, laut meiner Frauenärztin war die Möglichkeit einer spontanen Befruchtung nämlich extrem unwahrscheinlich. Und sollte „es“ passieren, dann sei es eben der schönste „Unfall“, den wir uns vorstellen könnten, so die Frauenärztin. Irgendwie beruhigte uns das sogar, denn wir fanden nicht, dass jetzt der richtige Zeitpunkt war – ohne zu wissen, wann dann und ob er wohl jemals kommen würde. (Ist das nicht eigentlich immer die Frage, wenn es um das Thema „Kinderbekommen“ geht: Wann ist eigentlich der richtige

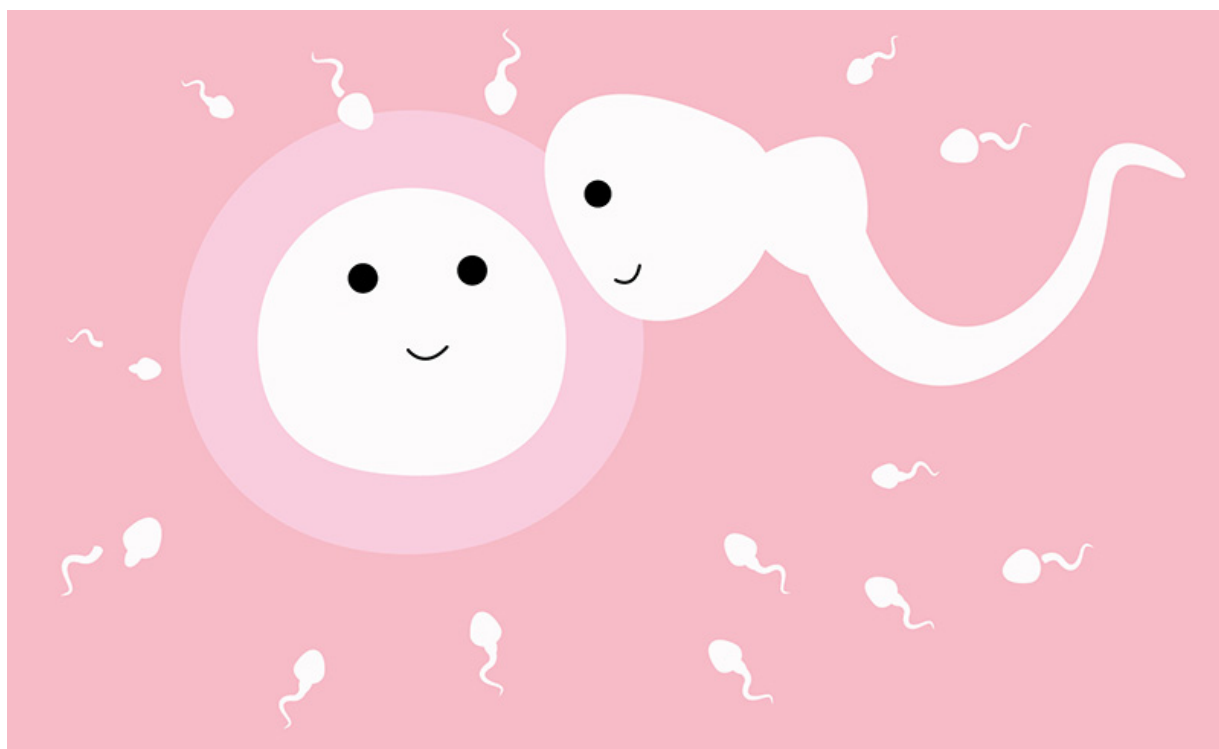
Zeitpunkt? Den richtigen Zeitpunkt gibt es nicht – diese flapsige, aber so wahre Antwort passt immer). Für uns war es damals eben *doch* der richtige Zeitpunkt, denn wenn ich 16 gewesen wäre, hätte ich mich sicher nicht auf das Risiko eingelassen, wie gering es auch gewesen wäre.

Hatte dieses „Risiko“ Einfluss auf unseren Sex? Eher nicht, denn erst mal genossen wir die wiedergewonnene „Freiheit“, ganz unbedarft ohne Kondom Sex zu haben. Für uns gab es aber auch wirklich kein Worst-Case-Szenario. Und so war es Sex ohne Nachdenken, uns als Paar genießen und die Kinderfrage weiterhin wegschieben, wie schon die elf Jahre Beziehung davor.

Und dann dauerte es nicht mal vier Wochen, und ich war schwanger! Auch wenn wir es erst am Ende des ersten Trimesters herausgefunden haben (was ich mal auf unsere pure Ignoranz zurückführe und natürlich auf den Umstand, dass meine Periode einfach noch immer nicht existent war). Als wir zurückrechneten, waren wir uns relativ sicher, dass es eine wilde Nacht gewesen war, in der wir ziemlich alkoholisiert einfach großartigen Sex gehabt hatten. Ob die Qualität des Sex oder eine bestimmte Stellung wohl einen Effekt auf das Schwangerwerden hat? Dazu kommen wir etwas später noch.

Kurzum: Die erste Schwangerschaft war also für uns beide sehr überraschend, wir sind sozusagen schwanger geworden wie die Jungfrau zum Kinde. Und im Nachhinein möchte ich mich jetzt und hier, an dieser Stelle, bei meiner Frauenärztin bedanken, denn ohne sie wäre das vielleicht niemals passiert. Ohne sie hätten wir eine möglichst sichere Verhütungsmethode gewählt. Und Danke an das Universum, den lieben Gott oder woran auch immer wir glauben wollen, Danke, dass da draußen irgendwo jemand für uns das Schicksal in die Hand genommen hat. Und ja, es war der wohl schönste „Unfall“ unseres Lebens, der mich zu einem besseren, liebevolleren Menschen gemacht, unseren Lebensweg neu definiert und unser Sexleben vor ganz neue Herausforderung gestellt hat.

Vielleicht gehört ihr zu denen, die mit Leichtigkeit und Optimismus in die Kinderwunschphase eintauchen, oder zu denen, die sich unter Druck setzen, oder aber ihr habt einfach (berechtigte) Sorgen und Ängste, dass es für euch nicht so leicht werden wird, schwanger zu werden. Für alle von euch hält dieses Kapitel einige Tipps und Informationen bereit, die euch in dieser ganz besonderen Zeit ein wenig unterstützen können.



Eure Fragen

Wann ist der optimale Zeitpunkt für Sex, wenn ich schwanger werden will?

Das „Risiko“, schwanger zu werden, begleitet uns Frauen wahrscheinlich seit unserer Teenie-Zeit. Doch ist es wirklich so einfach, schwanger zu werden? Man hört ja immer wieder von ungewollten Schwangerschaften. Doch werden wir älter und in uns wächst erst einmal der Kinderwunsch, hört man von mindestens genauso vielen Fällen, bei denen es einfach nicht klappen will mit dem Schwangerwerden und sehr lange dauert.

Also: Lässt sich der beste Zeitpunkt für Sex planen, um schwanger zu werden? Eigentlich ist diese Frage sehr einfach zu beantworten: Frauen sind nur um die Tage des Eisprungs fruchtbar – wenn man also schwanger werden will, sollte man in diesen Tagen Sex haben. Da stellt sich gleich die nächste Frage: Wie finden wir diese Tage heraus? Ebenso wichtig zu wissen ist: Wie lange überleben Spermien in der Vagina? Und: Wie lange ist eine Eizelle in der Gebärmutter fruchtbar?

Dass der Eisprung kurz bevorsteht, könnt ihr am einfachsten herausfinden durch die Beobachtung eures **Zervixschleims**. Der Zervixschleim ist der mal durchsichtig-feuchte, mal klebrig-weiße Ausfluss, den ihr während eures Zyklus im Slip oder beim Abwischen nach dem Gang zur Toilette bemerkt.

Direkt nach der Blutung haben wir einige Tage lang keinen Ausfluss. Um den zehnten Tag nach der Periode setzt er dann in meist cremiger bis hin zu klumpiger Konsistenz wieder ein. In den darauffolgenden Tagen verändert der Zervixschleim sich, wird immer flüssiger und klar wie Eiweiß. Wenn wir ihn zwischen die Finger nehmen und auseinanderziehen können, sich Fäden bilden, steht unser Eisprung kurz bevor. Parallel dazu wird die Scheide immer feuchter. **Eine grobe Faustregel lautet: Je feuchter und „glitschiger“, desto besser. Also, für eine**