

# Seks na de bevalling

tekst: Judith van Duivenboden-Kreijne

Nu het in dit nummer van *Vlam* over *verandering* gaat: één van de grootste veranderingen in een mensenleven is het (voor het eerst) ouders worden. Als je een kind krijgt brengt dat veel veranderingen met zich mee, ook in het liefdes- en seksleven van beide ouders. En daar is verrassend weinig over geschreven, vindt seksuoloog Judith van Duivenboden-Kreijne, terwijl dat wel veel (zwangere) vrouwen bezighoudt: de eerste keer weer seksueel contact na je bevalling. Sommige vrouwen kijken ernaar uit, andere stellen dat moment zo lang mogelijk uit. Maar hoe zit het eigenlijk met seks na de bevalling, wanneer kan dat? Waar moet je op letten? En hoe doe je dat dan? Judith vertelt je er graag meer over.

**S**amen vrijen, een wezenlijk onderdeel van je relatie. Het biedt verbondenheid, intimiteit, ontspanning en geilheid. Maar wanneer je (voor het eerst) bevallen bent, heb je misschien wel wat vragen en zie je er misschien zelfs wel een beetje tegenop.

Allereerst is het goed om het eens te hebben over het hebben van seks. Waar denk jij aan? Vaak denken mensen aan penetratieseks, ofwel penis-in-vagina-seks. Maar het samen hebben van seks kan zoveel meer betekenen dan penetratieseks. Denk bijvoorbeeld eens aan orale seks, of de nodige hand- en spandiensten. Veel vrouwen zien bij de eerste keer seks na de bevalling juist op tegen de penetratie. Die focus verleggen en het hier samen met je partner over hebben geeft direct al ruimte en daardoor ook zin in seks.

### Concrete handvatten

Het is soms fijn ook wat concrete handvatten te hebben. Medisch gezien zijn er drie belangrijke no-go's.

1. Als je nog vloeit, dan geen seks.
2. Als je eventuele knip of scheur tijdens de bevalling nog niet genezen is, ook dan geen seks. Zorg ervoor dat alle hechtingen zijn opgelost of verwijderd en dat het geen pijn meer doet. Je loopt anders de kans dat een wond opnieuw opengaat en dan duurt het langer en is het ook lastiger voordat de wond volledig geneest.
3. Pijn is stoppen. Het is nooit de bedoeling dat seks pijn doet. Ook niet omdat het de eerste keer is na de bevalling en het er misschien wel 'bij hoort'. Pijn is stoppen. Zoek dan naar andere mogelijkheden om het samen fijn te hebben.

### Weer even wennen

Geef jezelf en je partner tijd om te wennen aan een nieuwe situatie. Jullie zijn immers naast liefdespartners ook ineens vader en moeder geworden. Vermoeidheid is heel normaal, je hebt namelijk een bevalling achter de rug gevolgd door een onregelmatig ritme en soms ook stress. Het is daardoor ook logisch dat je zin in seks minder is. Soms kan er een verschil in verlangen naar elkaar ontstaan, het is belangrijk hierover met elkaar te praten.

Daarnaast kun je als vrouw last hebben van een drogere vagina. Dit kan komen door verandering in de hormoonhuishouding, zeker wanneer je borstvoeding geeft. Neem wat langer de tijd voor elkaar om tot opwinding te komen en gebruik eventueel wat speeksel of glijmiddel. De borsten kunnen ook gevoeliger zijn, ga er dus rustig mee om. De vaginawand is soms wat opgerekt door de bevalling waardoor de gevoeligheid voor man en vrouw wat minder kan zijn. Je kunt oefeningen voor bekkenbodemspieren doen om ze weer steviger te krijgen.

### Neem de tijd en geniet

Maak dus tijd vrij voor elkaar en blijf elkaar verrassen met bijvoorbeeld romantische cadeautjes of uitstapjes. Partners die zich niet alleen op hun rol als ouder richten, maar ook op die van partner, zijn vaak meer tevreden met hun relatie. Kijk bijvoorbeeld eens bij de prachtige lingeriecollectie van Miss Q lingerie, Diva's Boudoir of Christine le Duc. Zo kan je partner naast kersverse moeder zijn, zich wellicht ook weer meer vrouwelijk voelen. 