

# Sex kurz nach der Geburt

Sex neu entdecken braucht Zeit.



**Der Körper der Frau ist nach der Geburt noch wund.**

Das Leben mit dem Baby ist anstrengend.  
Die Nächte mit dem Baby sind anstrengend.  
Die Lust auf Sex kommt oft erst langsam wieder.



**Sex soll für beide schön sein!**

- Wir reden über unsere Lust auf Sex.
- Wir nehmen uns Zeit für die Beziehung.
- Manchmal ist die Scheide trocken.  
Wir benutzen ein Gleit-Mittel.

In den ersten 6 Wochen nach der Geburt:  
Wir machen Sex ohne Eindringen vom Penis.  
Oder wir benutzen ein Kondom.



**Nach 6 Wochen kann ich wieder schwanger werden.  
Dann gehe ich zum Frauen-Arzt.  
Ich bespreche die Verhütung.**