



# *Let's talk about Sex, Baby!*

Spannende Erkenntnisse für euch beide...

---

# *GZOZ = Geschlechtsverkehr zum optimalen Zeitpunkt*

---

Vielleicht kennt ihr das: Der Tag des Eisprungs rückt näher und ihr zwei "liebt so richtig los". Diesen Monat muss es doch klappen!

Oft folgen dann zwei zermürende Wochen des Wartens, Bangens und Hoffens. Vielleicht machst du sogar schon einen Frühschwangerschaftstest, nur um deine Ungeduld zu beruhigen. Doch dieser bleibt negativ, weil am Ende dann doch wieder die so sehnlichst gewegünschte Menstruation einsetzt. Aber warum nur? Es hatte doch alles gepasst!

Da die Spermien zwischen wenigen Stunden und bis zu ein paar Tagen im Milieu der Vagina\* überleben können, sollte man den Geschlechtsverkehr zum optimalen Zeitpunkt planen.

Und der ist wie folgt:

- Ihr solltet alle 2-3 Tage, sobald deine Menstruation vorbei ist (also ca. ab dem 6. Zyklustag) und
- täglich für die nächsten 4 Tage, sobald du eine Veränderung des Zervix-Schleims feststellst, miteinander schlafen.

Das hat verschiedene Vorteile:

Durch den regelmäßigen Sex am Anfang des Zyklus verbraucht ihr bereits alle "alten" Spermien. Während der Pause von 2-3 Tagen können ausreichend neue Spermien mit guter Qualität produziert werden. Und auch die Quantität ist somit prima.

Kurz vor dem Eisprung, wenn ihr also täglich schnackeln sollt, geht ihr sicher, dass ihr die beste Qualität an Spermien habt, auch wenn die Quantität geringer ist.

\*Im Idealfall sollte der pH-Wert in der Scheide bei etwa 4,5 liegen und ist somit sauer. Da dieser saure pH-Wert aber auch den Spermien zusetzt, die in eure Gebärmutter gelangen möchten, verändert sich der Wert im Lauf des Zyklus. Mit Werten zwischen 7 und 7,5 liegt der pH-Wert während der fruchtbaren Tage im neutralen bis basischen Bereich.



# *Der Orgasmus*

Oft sind unsere Partner "Gentleman" und lassen uns Frauen zuerst zum Orgasmus kommen.  
Das ist ja auch sehr nett gemeint, ist im Kinderwunsch jedoch nicht immer unbedingt von Vorteil.

Besonders in den 4 Tagen um den Eisprung herum solltet ihr es genau anders herum machen. Also bitte: **Man first – Der Mann zuerst!**

Denn wenn du als Frau deinen Orgasmus **nach** dem deines Partners hast, sorgst du durch den Sog der Kontraktion der Gebärmutter während deines Orgasmus dafür, dass die Spermien auf dem schnellsten Weg in die richtige Richtung "transportiert" werden. Also in Richtung Eileiter und Eierstock. Und sollte der Eisprung ggf. bereits stattgefunden haben, dann schwimmen die Spermien der Eizelle sogar entgegen.

Nach dem Sex könnt ihr (und solltet ihr auch) noch ausgiebig kuscheln. Für mind. 5-10 Minuten solltest du als Frau nach dem Geschlechtsverkehr bitte noch liegen bleiben und nicht gleich auf die Toilette oder unter die Dusche gehen.