

## 9. 妊娠中の性生活

不安定な妊娠初期や後期を除き、無理をしなければ極端に神経質になる必要はありません。しかし、流産の経験がある方、切迫早産や子宮頸管無力症、前置胎盤の診断を受けたり、出血やお腹が張るため安静を促されたりしている場合は控えましょう。

### (1) セックスそのものが及ぼす影響

#### ①ペニスの挿入とピストン運動

膣や子宮の出口に刺激を与えます。この刺激は脳へと伝えられ、オキシトシンという子宮を収縮させるホルモンが分泌されます。

#### ②乳頭への刺激

乳頭への刺激もオキシトシンを分泌させます。

#### ③セックスによるオルガズム

妊娠子宮に与える影響は不明な点が多いのですが、やはりオキシトシンの分泌を促すことがわかっています。

#### ④体位

妊娠後期になるとおなかも大きくなるため負担をかけないような注意が必要です。

また、ペニスの挿入が浅い体位をおすすめします。

また、妊娠中は膣や子宮の血管が拡張し傷つき出血しやすい状態になっているため、激しい行為は避けるようにしましょう。

### (2) 精液が及ぼす影響

精液の中には子宮収縮を起こす成分が含まれているため、妊娠子宮に影響を与える可能性があります。

### (3) 妊娠中の性生活で大切なこと

ご主人へ協力してもらいましょう。また、スキンシップをはかるなどご主人への配慮も大切です。

①コンドームを必ず使用しましょう。感染予防にもなります。

②挿入は浅く、体位に気を使い、激しい行為は避けましょう。

③乳頭の刺激は避けましょう。