享受懷孕其間的性生活

多數女人一旦懷孕之後，許多生活上的習性與偏好，不論是做飯還是做愛，都可能會有所改變。至於懷孕時如何享受魚水之歡，這還得視你與丈夫對性的態度，以及你身心狀況有沒有明顯改變而定。不論如何，我們倒可以向你保證：懷孕以後的性生活絕對是與眾不同的。對於許多准媽媽與她們的伴侶來說，這種不同是令人興奮的。懷孕時的性生活不但更為刺激，而且似乎也更容易、更快、更頻繁地達到高潮。許多准爸爸也認為，妻子懷孕時是最美麗、也是最性感的時刻。不過，雖然有些伴侶會覺得懷孕時期的性生活，是結婚以來最美好奇特的時光，但是也有不少伴侶持完全相反的看法，而大多數的伴侶則表示好壞參半。這些感覺都是正常的。可喜的是，大多數的伴侶都表示，如果懷孕時雙方在身心上都能夠做一些調整，那麼，雙方多半能在懷孕的幾個月裏，盡情享受魚水之歡的愉悅。一旦你們發現懷孕時也能享有美滿的性生活（這也包括剛生完小孩後），你們在身心上的調整也會變得容易許多。這就好像剛結婚時，雙方都需要對方能夠多關心自己，瞭解自己和對方需要一樣的道理。

一般而言，在懷孕早期，由於孕婦多半會有噁心、倦怠的現象，再加上你對流產的疑慮，因此，對性生活會感到興趣欠缺。到了懷孕的第四到第六個月時，此時也成為懷孕的“蜜月期”，由於准媽媽激素分泌漸漸平穩，因此，噁心與極度倦怠的現象都逐漸地緩和下來，此外，由於流產的恐懼也消失了，這個時候，許多孕婦也會像准爸爸那般，經過了幾個月無性的生活之後，自然會對重拾性生活充滿了無限的期待。結果，據許多婦女表示，懷孕中期的性生活，往往是她們人生種最值得期待回味的一段美好時光。

到了懷孕的最後幾個月，你也不要因為自己好像帶球跑、行動笨拙，無法充分享受到美滿的性生活而感到沮喪。此時，你的身心多半已經做好分娩的準備。因此，到了這個時候，安全地待產會比一時的性愉悅要重要許多，再者，就算你真的有所需求，笨拙的身軀也會讓你自己打退堂鼓。

期待不同

對大多數孕婦來說，對性的需求是與身體狀況成正比的：懷孕早期，由於身體狀況較差，因此對性多半興趣索然，而懷孕中期由於身體狀況逐漸恢復，因此自然對性較有期待，然而到了懷孕後期，由於行動已經不便，對性自然又會顯得比較沒有興趣。

⊙性器官的改變：懷孕時基於未來哺乳、生產小寶寶的需要，孕婦的性器官會隨著懷孕時間的增長而產生變化。結果，有些人因此而能夠得到更大的快感、刺激，有些人反而因此產生困擾和痛苦。使孕婦身體做好分娩和育兒準備的激素身體感覺性生活的方式發生變化。在懷孕的時候，孕婦的乳房除了更為豐滿之外，乳頭和乳暈也都會產生擴大、顏色變深、更為敏感的現象。因此，當你在做愛的時候，流入乳房的血液會比平常時要多上許多，此時，不論是胸部的外觀，還是因為乳房碰觸更為敏感，這都更容易跳起你丈夫的性欲，至於你本身是否也能夠

同樣性致勃勃，那就得看你是處於懷孕得哪個階段，以及當時身體狀況是否良好而定了。

陰道部分的變化是為了讓日後胎兒能夠順利產下，因此，對你丈夫而言，做愛得感覺自然也會大不相同。此外，由於此部分的血液流量也較平常要多，因此，陰道也會比平常要漲滿——結果，有些孕婦因此得以享受到更多的高潮，可是，也有些孕婦反而會覺得更不舒服。另外，陰道分泌物不但會增加，連氣味也會改變，這點對於平常性行為時，分泌物較少，容易導致陰道疼痛的婦女來說是一大福音，許多伴侶也因此而受惠不少。不過，由於分泌量的充足，結果有丈夫會抱怨陰道好像變窄了些，造成性行為的不便。總之，懷孕時性器官的改變，特別是對第一次懷孕的新手父母來說，在性生活上，絕對會有很不一樣的體驗。

由於有較多的血液流入子宮頸部，因此，你可能也會發現，在性行為之後，會有出血現象。這可能是子宮頸頭部位的微血管，因為摩擦破裂而導致流血，因此你不用擔心。當然，如果你想要避免性交後流血現象的發生，你可能要請丈夫，採取一些陰莖較不容易深入的體位，如此一來，就可以減少子宮頸發生流血的幾率。如果是在性交發生的同時，就有流血的現象，你可能就需要請醫生檢查一下，看是否只是輕微無害的子宮頸或陰道的微血管破裂出血？還是子宮那發生了出血現象？（至於准媽媽性交時我們建議應採取的體位，詳見 219 頁）。

⊙溝通方式也會改變：在懷孕的時候，你可能也會發現，做愛時溝通的方式與平常也會有所不同。此時，你需要更勇於將自己的感覺，比如怎麼做會讓你比較舒服、而怎麼做會讓你感到不適，向丈夫表達出來。這可能是因為你的性器官隨著懷孕時間的增加，每天都會有不同的變化，導致你可能今天在前戲時，輕微愛撫乳房就可以直達雲霄，可是沒隔多久，因為乳房過於敏感，結果當他用同樣方式愛撫的時候，可能會讓你覺得疼痛不堪。總之，為了增加你懷孕時做愛的愉悅，你的確是應該勇敢地將自己的感覺表達出來。

你的態度也會有所不同

懷孕時你身體上的一些變化，對有些孕婦來說，可以增進性生活的情趣，可是，對另一些准媽媽來說，則可能讓她們性趣索然。

會造成這麼大的差別，與你對身體的變化所持的態度有很大關係。在懷孕的前三個月裏，因為激素的分泌，造成噁心，疲倦等種種身體不適的現象，讓你已經自顧不暇，而本能地對性生活敬而遠之。除此之外，你與丈夫對流產的疑慮也會造成雙方彼此儘量克制自己的性欲，以先求得胎兒的平安為最大的前提。

事實上，對大多數孕婦來說，懷孕時的性生活應該是很安全的。懷孕時因為性生活導致流產，胎兒受傷的例子，在臨床上是少之又少（詳見第 103 頁“何時必須停止性生活？”），而懷孕時的性生活，其實應該會比平常還輕鬆許多，因為你們夫妻倆再也不用像以前那樣，因為害怕懷孕或是為了懷孕而做愛。現在，你們只要想做就可以做。這對於過去長期受到不孕困擾，因此為了懷孕的需要，按

醫生所編排的性愛時程按表操練的夫妻檔來說，在心情上一定是更為輕鬆許多。

更為性感的身軀

性感與懷孕並不是無法兼顧的。孕婦們，必須要重新調整懷孕時對性感的認識。事實上，你在懷孕時的外表，穿著上的調整，可能正反映出你對懷孕，以及未來身為人母之後，對於性感的認知差異。在結婚之前，你可能追逐流行時尚，在裝扮上，你會參考雜誌上的名模造型，如何保持身材的苗條，是你的終極任務；但在結婚之後，你開始覺得，追逐流行的造型，哺乳營造夫妻鶼鰈情深的情感來得重要。有趣的是，你可能因此讓人覺得更為性感。懷孕之後，身體外觀上明顯的變化，與過去青春期發育類似，到了這個時候，你會好好靜下來思考：“我該怎麼做，才可能讓我自己看起來更好看？”

首先，如果從生理學方面看，生兒育女既然是成熟女性的最圓滿的表現，那麼，孕婦體態變化中所散發出來的成熟魅力，自然是勿庸置疑的。而從人類學的方面看，懷孕的准媽媽正延續著人類傳宗接代的神聖使命，這種聖潔的行為自有其巨大的魅力所在。不過，由於你在懷孕的前幾個月，會有嚴重噁心、極度倦怠的現象發生，因此你可能會覺得自己常常狼狽不堪，更談不上有多少性感可言。

一旦你逐漸恢復正常之後，如果你還對自己的性感失去信心，那麼，這個罪魁禍首很可能就要歸結於多年以來，你受到芭比娃娃那種單一呆板的性感形象的影響，結果你完全失去了自己的風格與自信。你會擔心自己的身材，永遠恢復不到懷孕前的樣子。這樣的顧慮是正常的。根據研究指出，大多數孕婦在懷孕時，有兩項最令她們感到困擾的事情，第一就是身體上的不適感，其次就要算“懷孕時的焦慮”了。關於此點，你應該多向美國知名影星黛米.摩爾（Demi Moore）看齊，她在懷孕時依然勇於拍沙龍照，將孕婦的性感與風韻表現得淋漓盡致，那麼，誰說懷孕就性感不起來呢？千萬不要被某些流行文化——像好萊塢或《花花公子》給誤導了。

雖然社會的主流價值，仍然視胸部豐滿堅挺、身材苗條的女人為尤物。能完全忽視這種社會價值觀的婦女為數很少，但你可以盡力去做，身為孕婦的你，可以不去理會這些呆板的價值觀，而沉醉在你身體的種種變化上。因此，別再跟自己過意不去，不管你是多麼嚮往擁有一副魔鬼身材，很抱歉，在有關孕婦的審美評判上應該是，身材越是豐滿渾圓，就越被看做美麗性感。如果你承認你不再是少女了，你就更容易揮別少女般的體形。淡然，這樣的觀念你一時恐怕很難接受，就算你也聽說“為了生一個健康的胎兒，付出一切的犧牲都是值得的”這句話，但是，相信你可能對於走樣的身材仍然會耿耿於懷，這種現象在新手媽媽的身上最為明顯，也許當你又懷孕之後，你對於身材的期望，才可能又比較明顯的調整。

如果你實在無法接受身材上的變化，也許以下的建議，可以幫得上你一點忙：

⊙你就放手向你過去性感的身材告別吧 !如果你覺得自己實在很難接受逐漸走樣的身材，尤其是你根本還沒有做好懷孕的心理準備時，那麼好好找個時間靜一靜，用各種可以讓你覺得舒服的方式，來向你過去美麗的身材告別。同時，以歡愉的心情，迎接另一種形式的性感身材，只是不同而已。如果你還是無法釋懷，你可以向專業人員諮詢，請求他們提供幫助。

⊙樂觀地向前看：以更宏觀的角度來看待事情。想想你正在得到什麼，而不是你正在失去什麼。想想看，你豐腴的身材不是也會讓你的丈夫有更多的欣賞和撫摸的地方嗎。如果你還是沒有辦法面對這樣的事實，你也可以向一些有經驗的朋友請教，她們過來人的經驗，也許可以給你一些啟發。因此，請站在鏡子面前，坦誠面對，並包容自己身材的變化，同時，給予它應得的尊重。

⊙讓你自己看起來更加性感：雖然你的身體日漸豐腴，但這並不表示你就不應該看起來最好。好好地替自己設計個新髮型、改變上妝與穿著上的造型，讓你的丈夫耳目一新。

⊙行為上更加嫵媚一些：根據社會學家的研究指出，人類行為的變化，可以影響到感覺。比方說一個簡單的微笑，則可以刺激腦部，產生與你真正感到愉快相同的化學物質，結果一時之間，你好像就會覺得心情真的不錯。同樣，如果你在行為上沒有性感，結果，會讓你的丈夫感覺不出性感，使他退縮。結果，就一直惡性循環下去。相反地，如果你能夠在行為上更加嫵媚一些，你很快會吃驚地發現自己確實很性感！

⊙有自信更能吸引丈夫：如果，你總是覺得，逐漸隆起的腹部會讓丈夫喪失興趣，那你可就大錯特錯了。此外，這可能也是真的。一般來說，男人不僅多半會對妻子懷孕的肚子感興趣，對妻子因身材上所產生的種種變化，也會大感好奇。一旦你度過懷孕前幾個月的不適期之後，搞不好你的丈夫可能會對你孕期的性生活感到非常興奮呢？

⊙說出真心話：與你的丈夫分享你懷孕時對性感態度的轉變與看法，並且進一步聽聽他對你身材、心境變化的想法。雙方都應該開誠佈公地將自己內心真正的感受，讓對方知道。如此一來，雙方便可以清楚地確認，對方是否因此而失去對另一半的性趣，或是用什麼樣的方式可以更進一步挑起對方的性趣。總之，不要總是先入為主的認為，你的丈夫一定會對你性趣索然，相反地，他可能正想與你共度良宵呢！

⊙共用身體變化的感覺：讓丈夫以你身體上的變化為驕傲而不是去刻意隱藏

——比方說顏色變深的乳頭、隆起的肚皮等。你倆可以專注地一起享受著你懷孕後身體種種變化的喜悅。你乳房的變化在生產之前，完全是專屬他一人所有。另外，你們也可以一起脫個精光躺在床上，專心去感受腹中胎兒的蠕動，這是新手父親從未有過的經驗，相信他一定會覺得十分有意思。最好的方式，就是要丈夫幫忙，每個月都幫你照些各個角度的照片，將這重大的懷孕過程中你身體的所有變化用相片記錄下來，然後你可以用一些可愛的相框將它框起來，或者將它製作成精美的海報，你的丈夫一定會對他的“海報牆”洋洋得意。

⊙浪漫一下又何妨：在嬰兒出生前，經常定個週末約會。因為孩子出生後，你們彼此就沒有太多的精力了。在懷孕中期，你可以在性生活上好好地滿足、回饋他一番。其實，在整個懷孕過程中，你們的生活品質不應該因此被打折扣的，偶爾約會一下，相信一定能夠增進你們小倆口的生活情趣。

⊙別讓他覺得你只是“性義務工”：許多婦女在懷孕時，不論自己願不願意，仍然會賣力地履行夫妻義務。不過，可別讓你丈夫覺得你只是應付差使，這樣，他不但會感到索然無味，相信他一定也會覺得很有罪惡感。

對準爸爸的一些叮嚀

親愛的准爸爸們，你們可能讀過或聽說過婦女的性欲在懷孕時減弱的言論，實際情況是懷孕時，她對性的需求將會與日俱增（講白一點是她需要你的關心）。此時，你一定得更加好好地照顧和滿足她，這是很重要的。

請記住，隨時隨地對你正在懷孕的另一半以及她的身體，投以關愛。當她感受到，你因為她懷孕後身體的變化，而對她顯得更性致勃勃時，她至少會在懷孕中期、她身體狀況比較好的時候，設法給你最好、最銷魂的回饋。相反地，如果她發現你對她隆起的腹部一直都感到興趣索然，那麼，同樣地她對你也會感到缺乏性欲。根據一項針對 260 位元孕婦所做的研究指出，她們在懷孕時提不起性欲的幾個主要原因，最常見的依次為身體不舒服（占 46%）、害怕傷到胎兒（27%）、做愛時覺得笨拙（17%）、醫生建議克制一些(8%)等。值得慶倖的是，其中大約只有 4%，是因為孕婦感覺到丈夫對她感到提不起性欲，而導致的性生活不美滿。

此外，許多男人之所以對性伴侶失去性欲，與伴侶懷孕身材是否走樣，並沒有直接的關係。身為准爸爸，他同樣會擔心，因為性行為而影響到胎兒的安全——儘管，這是有點過慮了。此外，許多准爸爸也在努力適應丈夫與爸爸角色的轉變，而暫時無暇理會性生活。對這些准爸爸而言，就像孕婦一樣，如何同時兼顧愛人與爸爸的角色，的確需要花上一點時間來調整。

還有一種不安的感覺就是小寶寶是個入侵者。當身為准爸爸的你開始意識到，家中即將有個不速之客準備降臨時，你可能會感到興奮不已，但你也可能因此而擔心你們的兩人世界因此受到破壞，因為，也許你會有些心理障礙，總是覺得與懷有身孕的妻子做愛乖乖的。大多數的准爸爸表示，當他們在做愛時，突然感覺到胎兒的踢動時（孕婦感覺也是一樣），他們就會發生陽痿的現象。

從你妻子懷孕的第一天起，到順利分娩一年之後，這段時間除了你太太身體外觀上的變化之外，還因為有小寶寶的存在（想做愛時，小寶寶卻哭個不停），疲倦以及妻子滴乳的乳房、陰道乾燥等性器官的變化等，讓你的性生活絕對會與平常有些不一樣，但是不要抗拒、排斥這樣的變化，你應該以更積極樂觀的態度，讓你們享受到更歡愉的性生活。

另外，不要因為你妻子平常做愛時看起來似被動，結果，懷孕後再與她做愛時，對她主動的表現而感到驚訝。有些婦女就表示，一直到懷孕時，她們才得以享受到真正的性高潮，結果，對性的需求自然有所提高。此時，有些准爸爸表示，對妻子索求無度的舉動大感吃不消，而感到愧疚不已。做愛時感到有壓力會影響到你的表現，因此不要退縮。事實上，在你妻子懷孕的前三個月，你對性的需要遠超過她所能滿足的範圍，但到了懷孕的中期，你就未必能夠滿足她的性需求，特別是當你採取一些陌生的體位時。

你的陰莖有時候會比較不聽使喚。另外，由於她陰道的充血與液體分泌量增多，可能一開始也會導致你的不舉。當然，如果你的妻子到了懷孕中期，並沒有產生這種現象也不要有受騙的感覺，這可能是因為她的身體狀況還是不甚理想，或是她態害羞或太疲乏所致。

當你妻子懷孕到後三個月時，你的性欲，也會隨著她性需求的降低而跟著下降。因此，當她仍能應付讓你享受到性高潮時，你大可欣然接受。但是，你也別忘了用些別的方式來回饋她！夫妻本來就應該要相互體諒、體貼一點。把懷孕時雙方的性需求想像成有淡旺季之分，雙方應該彼此更加體諒對方，這未嘗不是懷孕生活的另一項收穫。

懷孕時對性生活的其他疑問

Q：我過去有過兩次流產的經歷，現在又懷孕了，我擔心一旦有了性生活後，會再流產？

A：到目前為止，還沒有任何科學證據顯示，懷孕時的性行為、高潮與流產有任何關聯。不過，由於高潮會導致子宮收縮，因此，一般醫生會建議過去曾經有過流產經歷的媽媽，在懷孕前三個月，暫時儘量避免性行為。

因此，儘管沒有科學資料可以佐證性行為與流產有何關係，你最好還是聽取醫生的建議。不過，由於懷孕前三個月發生流產的可能性最高，此時，你多半會因為嚴重的噁心現象，而可能沒有性欲，因此這時困擾應該不會太大。一直到四五個月時，你的性需求才可能會逐漸增加，此時你發生流產的可能性也已經比前

三個月要小許多。

Q：我被醫生告知子宮頸機能不全，有早產的危險，他建議我臥床休息，並暫時避免性生活。可是，我覺得我與丈夫都有這方面的需求，我不知道該怎麼辦才好？

A：醫生提醒你避免性行為，並不等於不讓你快樂。說得具體一點，他是希望你儘量避免高潮與陰莖的直接插入。如此一來，如果你能夠與丈夫充分溝通，想其他的辦法，在不插入的前提下，讓雙方都可以達到最大的滿足，那麼有何不可。此時，交流是關鍵，告訴對方什麼是你最快樂。

不過，如果醫生建議你避免高潮發生，你可千萬別以手淫的方式，來替代性交所產生的高潮。因為，手淫高潮所產生子宮收縮的強度，遠遠要比性交高潮所產生的強度大上許多。事實上，孕婦子宮對高潮的超敏反應有時對孕婦有利——當醫生認為子宮頸成熟，嬰兒即將分娩時，性生活可能是誘發分娩的一種方式。

Q：有時候當我們正在做愛的時候，結果常常會因為胎兒的踢動而大倒胃口，請問這是正常的現象嗎？

A：在懷孕時種種與性有關的議題，有些時候很難去判定什麼是正常現象、什麼是不正常的現象，這常常得視你當時的情況而定。不過，就這個問題本身而言，胎兒的運動和你們的反應自然是很正常的。因為，你們還不習慣在做愛時，有第三者在場，雖然他是在封閉的子宮內。不過，那種感覺肯定是有點奇特的。因此，你們在心態上也應該開始調整，因為等到小寶寶出生之後，你們性生活的隱私權，將更容易受到小寶寶的干擾而被剝奪。

Q：我的醫生基於早產的顧慮，建議我在懷孕的最後三個月時，最好儘量避免性生活。請問，我是不是應該多聽聽其他醫生的建議呢？

A：你可以多聽幾位醫生的建議，但是我相信幾位醫生給你的建議，可能都會有所不同。因為，高潮與早產之間的因果關係，目前僅限於學術上的研究（而且各派理論立場不同）。因此，不同學派的醫生所堅持的立場，自然會有不同。許多孕婦在高潮時以及高潮後，會有強烈的子宮收縮現象，因此有部分醫生就會擔心，這會導致早產。根據最新的研究報告證實，性高潮與早產並沒有直接關係之後，已經有越來越多的醫生接受這種看法，也建議准媽媽們大可安心享受孕期的性生活。不過，你可能有你的特殊情況，如子宮頸閉鎖不全。所以你的醫生最瞭解你懷孕的情況，因此，最好還是聽從你醫生的建議較為妥當。

一般而言，產科醫生大多同意，沒有產生高潮的性行為，是不會造成早產現象的發生的。同時，過去也有研究人員擔心，性交後進入陰道的精子，因為會釋放出叫做前列腺素的激素，因此，也會有刺激早產的可能，不過，最新的研究報告已經證實精子的激素並不會刺激早產的發生（其他進一步說明詳見第 102 頁）。

Q：我目前懷的是一對雙胞胎，我該擔心性生活嗎？

A：除非 醫生建議你避免，否則，你與其他孕婦一樣，依然可以享有正常性生活，而不必因為你懷的是雙胞胎，顧慮就要比其他孕婦多。的確，由於懷雙胞胎的孕婦發生早產的幾率較一般孕婦要高，又由於高潮能刺激子宮收縮，因此在過去，大多數的醫生都會基於胎兒安全的考慮，建議雙胞胎孕婦在懷孕的最後三個月裏，儘量避免性行為。不過，由於有上述最新的研究資料的佐證，這樣的擔心已經大幅地降低許多。

何時必須停止性生活？

對於大多數身體健康狀況良好的准媽媽、准爸爸而言，懷孕時的性生活，基本上是可以一直持續到分娩的前一天，都不會有什麼問題的。不過，基於對孕婦與胎兒健康的考慮，如果有以下這些情況發生時，可能就不宜享受性生活：

⊙如果你或你丈夫患有性病，在治癒之前，最好先停止性生活，以避免病菌因為性交，進入子宮傳染給胎兒。

⊙如果你在性行為當時或之後，發現陰道流血的現象，那麼，你應該讓醫生檢查一下。如果，此時醫生認為你有流產的跡象，他也會建議你暫時停止正常的性生活。

⊙如果你的醫生發現你有早產的可能，而且性行為的高潮可進一步刺激子宮的收縮。為了避免早產，醫生也會建議你暫時避免性行為。

⊙如果通過超聲波檢查，發現你的胎盤有無法與子宮緊密連接的現象，醫生也會建議你暫時避免性行為，以免胎盤進一步與子宮分離。

⊙如果你過去發生過流產現象，你的醫生多半會建議你，在懷孕前幾個月，儘量避免有高潮的性行為，知道度過流產的危險期為止（雖然大多數的研究指出，性高潮與流產並沒有直接關係，但是，過去已有流產經歷的高危險群孕婦們，還是應該聽從醫生的建議。）

⊙如果你在懷孕後期被視為高危險孕婦（比方說子宮頸閉鎖不全或有早產跡象），醫生認為性交或高潮會進一步加重危險，從而會建議你暫時避免性生活。

⊙如果你的羊膜（包著保護胎兒的羊水）有破裂現象，陰道或子宮頸的細胞進入子宮而感染胎兒的危險性增加，醫生會建議你暫時避免性生活。

當你向醫生諮詢孕期性生活方面的問題時，你應該要清楚瞭解你可以做什麼，什麼時候，以及為什麼或為什麼不。一般最主要的兩大顧慮，除了高潮會造成子宮收縮外，就是陰莖插入所造成的細菌感染。對於那些懷孕了 20 周以後的孕婦來說，由於乳房的刺激，也可能會造成子宮的收縮，因此也應該儘量避免刺激乳房。如果醫生建議你限制性生活，你們仍應該以胎兒的健康為最優先的考慮，而設法以其他方式來滿足在一起的欲望。