

MYTHEN

was stimmt wirklich...

Mythen

- Wie lange soll ein Paar vor Ovulation Karenz einhalten (keinen GV haben)?
- 1 Tag
- 2 Tage
- 3 und mehr Tage?
- **Lösung: gar nicht! Zuviel Liebe gibt es nicht!**

Mythen

- Wie lange soll eine Frau nach GV liegenbleiben, nicht duschen, nicht auf die Toilette gehen oder die Beine/Hüfte hochlagern?
- ½ Std.
- 1 Std.
- 2 und mehr Std.
- Die ganze Nacht?
- **Lösung: gar nicht!**

Mythen

- Schwangerschaft möglich trotz Ausbleiben des Orgasmus?
- Ohne Orgasmus keine SS
- Orgasmus spielt keine Rolle
- **Lösung: Orgasmus kann die Aufnahme der Spermien fördern, es ist aber absolut kein Muss (psychische Belastung)**

Mythen

- Sind Frauen rund um den Eisprung attraktiver?
- Ja, Hormone und Duftstoffe betören den Mann?
- Nein, völlig egal, es kommt nur auf den richtigen Zeitpunkt an
- **Lösung: Ja, die Natur steigert die Attraktivität der Frau mit zunehmenden Östrogenen vor Ovulation und es werden Botenstoffe und Duftstoffe freigesetzt, die die Männer sehr an (aus) ziehend erleben (Bsp: Stripperinnen in USA)**

Mythen

- Wie häufig soll ein Paar um die Ovulation herum GV haben?
- Jeden Tag
- Alle 2 Tage
- Bis 3 Tage vor Ovulation keinen GV
- Egal
- **Lösung: 1-2x GV / Woche sollte ausreichen**

Mythen

- Gibt es einen idealen Zeitpunkt für GV zur Erzielung einer SS
- Am Tag der Ovulation
- Am Tag vor der Ovulation
- 2 Tage vor Ovulation
- 3 und mehr Tage vor Ovulation
- **Lösung: 1-2 Tage vor Ovulation**

Mythen

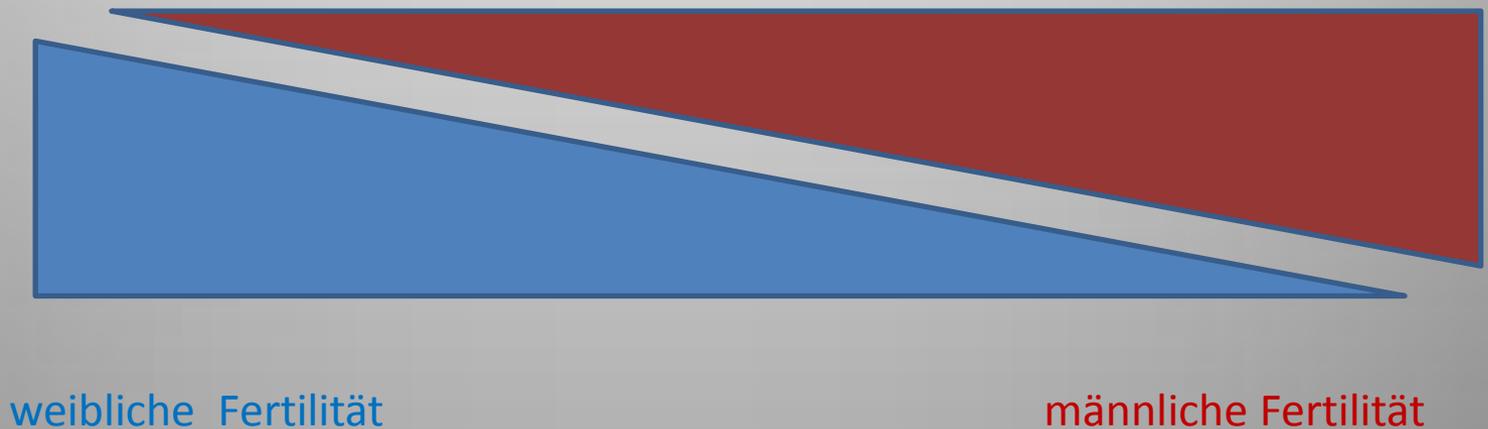
- Häufiger Sex verschlechtert die Spermaqualität?
- Ja, sollte unterbleiben
- Ja, nach 1000 Ejakulationen versiegt die Quelle
- Egal, die Lust macht die Musik
- Nein, zu viel Sex gibt es nicht.
- **Lösung: solange ein Paar sich wohl fühlt und mindestens 1-2x/Woche GV hat, ist das für die Fruchtbarkeit ausreichend (keinen Sportsgeist ausrufen!)**

Mythen

- Nur die Fruchtbarkeit der Frau ist zeitlich begrenzt:
- Ja
- Nein
- **Lösung: auch die männliche Fruchtbarkeit sinkt; Anstieg von Abortrisiko, Punktmutationen, abnehmende Spermaqualität**

Mythen

- Schlechtes Spermogramm trotzdem SS, wie geht das?



Mythen

- Lange Pillenennahme läßt die Fruchtbarkeit der Frau vermindern?
- Ja, viele Frauen haben Probleme
- Nein, die Einnahmedauer ist nicht relevant
- **Lösung: die Frau wird lediglich älter und damit subfertiler. Nach Absetzen der Pille die höchste Wahrscheinlichkeit auf SS in 2-5 Zyklen (>70% aller Frauen konzipieren innerhalb des ersten 1/2 Jahres nach Pille)**