

Kinderwunsch & Sexualität

- Etwa 6 Millionen deutsche Männer und Frauen zwischen 29 und 50 Jahren sind ungewollt kinderlos [1]. Bei jedem 7. Paar klappt es nicht auf Anhieb mit dem Kinderwunsch [2].
- Die Chancen für eine Schwangerschaft liegen bei gesunden Paaren pro Zyklus bei 25 Prozent. Ab einem Alter von 30 Jahren nimmt die Fruchtbarkeit generell ab.
- Von Unfruchtbarkeit sprechen Mediziner, wenn nach mehr als 12 Monaten ungeschütztem Sex keine Schwangerschaft eintritt. Gesunde Paare werden im Schnitt nach rund 4 Monaten ohne Verhütung schwanger.
- Die Gründe für Unfruchtbarkeit sind gleich verteilt und liegen zu rund 30 Prozent bei der Frau und zu rund 30 Prozent beim Mann. In weiteren 30 Prozent liegt es an beiden, bei 10 Prozent ist keine Ursache feststellbar [1].
- Unfruchtbarkeit kann durch einen ungünstigen Lebensstil (Stress, Alkohol, Nikotin, Über- oder Untergewicht) oder ein zu hohes Lebensalter verursacht werden. Weitere Gründe sind organische Probleme (Fehlbildungen, Verwachsungen, Zysten und/oder Myome, Hodenhochstand) hormonelle Störungen oder Entzündungen bzw. Infektionen [3].
- Bei ca. 20-25 Prozent aller Kinderwunschpaare ist ein zu saurer pH-Wert der Vagina für das Ausbleiben einer Schwangerschaft mitverantwortlich. Der pH-Wert der Vagina sollte an den fruchtbaren Tagen mit 7-7,5 im basischen Bereich liegen.
- Herkömmliche Gleitgele sind mit einem pH-Wert von 4-5 zu sauer für eine Befruchtung und hemmen zudem die Bewegungsfähigkeit der Spermien. Prefert Vaginal Gel hat einen optimalen pH-Wert von 7,2 und reduziert die osmotische Barriere für die Spermien auf dem Weg zur Eizelle.
- Gleitmittel sind vor Vibratoren und Dildos das am häufigsten verwendete Hilfsmittel in Deutschlands Betten. Mehr als 60 Prozent der deutschen Männer und Frauen haben schon Gleitmittel benutzt. [5]

- Bei einem Samenerguss werden rund 350–400 Mio. Spermien abgegeben. Bis in den Eileiter schaffen es nur 500–700. Die optimale „Betriebstemperatur“ der Hoden liegt bei 32 Grad Celsius. [3]
- Eine Frau ist an etwa 2 Tagen pro Zyklus fruchtbar: Am Tag des Eisprungs und zuvor, Spermien können in seltenen Fällen im Gebärmutterhalskanal bis zu 5 Tage überleben.. Von Geburt an verfügt eine Frau etwa über eine halbe Millionen Eizellen. [3]
- Deutsche haben im Schnitt fast fünf Mal pro Woche Lust auf Sex – tun es aber nur zwei Mal [4].

[1] <http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2013-03/ungewollt-kinderlos-infografiken>

[2] Studie des Berliner Instituts für Bevölkerung und Entwicklung

[3] http://www.frauenaerzte-im-netz.de/de_unfruchtbarkeit-ursachen_833.html

[4] <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/260/umfrage/haeufigkeit-von-sexueller-lust-und-oder-geschlechtsverkehr-in-deutschland/>

[5] <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/2358/umfrage/genutzte-hilfsmittel-und-spielzeuge-beim-sex-nach-geschlecht/>