

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 102 (2004)

**Heft:** 3

**Artikel:** Lust und Frust

**Autor:** Mees-Liechti, Lisa

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950092>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## EDITORIAL

Wenn ich in den Siebzigerjahren den Arzt, am Austrittstag der Wöchnerin, sagen hörte: sechs Wochen nicht baden, kein Verkehr... fand ich das eine logische Empfehlung. Damals dachte ich, Männer denken halt immer an Sex und die Frau hat nun eine Zeit lang Ruhe. Die Lust und die Sexualität der Mütter waren mir nicht viele Gedanken wert. Höchstens der Schnitt mitten in die «Lust» empörte mich, und da hatte ich ja gelernt, dass in sechs Wochen alles verheilt sei.



In den Neunzigerjahren, als freischaffende Hebamme, erfuhr ich mehr von den Wünschen und Gedanken der Frauen. Wie die Geburt des Kindes ihr persönliches Leben erschütterte; wie die Frauen sich in ihrem Körper nicht wiedererkennen; wie die Paarbeziehung ins Schlingern kam; dass die Heilung länger als sechs Wochen dauern konnte. Ist Stillen erotisch, ist dein Damm dir ein unbekanntes Wesen? Darüber mochte ich mit den Frauen im Wochenbett sprechen, doch schien es mir damals klar, dass ich mich von Fragen der Paarbeziehung und Sexualität abgrenzen musste.

Ist Muttersein LUST-ig?  
Und Vatersein frustig?  
Eltern werden und sein; dabei ein Paar bleiben?

Der Dossierbeitrag wurde vor einigen Jahren geschrieben, und seither ist auch bei uns Hebammen einiges passiert. Ich bin sicher, heute sind wir wieder einen Schritt weiter: Wir trauen uns über die Grenzen unserer ursprünglich definierten Aufgaben hinaus. Durch die vielfältigen Weiterbildungsmöglichkeiten erhalten wir zusätzliche Kompetenz, und dies nicht nur auf beruflicher, sondern auch auf persönlicher Ebene. Somit müssen wir uns nicht mehr von «brennenden» Fragen abgrenzen. Das finde ich einen wichtigen Schritt.

*B. Klopfenstein Schmid*  
Barbara Klopfenstein Schmid

## Paarbeziehung und Eltern werden

## Lust und FRUST

Die Geburt eines Kindes hat im Paarleben dramatische Änderungen zur Folge. Die vertraute Zweisamkeit des Paares wird es nie wieder in dieser unbeschwerten Form geben. Insbesondere die Sexualität wird von Schwangerschaft und Geburt stark tangiert, und oft muss sie das Paar für sich neu definieren. Das gelingt umso besser, je offener Mann und Frau miteinander sprechen können.

## Lisa Mees-Liechti

Die Geburt ist ein gewaltiger Akt. In den meisten Büchern und Filmen wird sie als etwas Sinnliches, überaus Positives und Glückliches beschrieben. Mit diesen einseitigen Informationen sind die Frauen oft gar nicht vorbereitet auf die Gewalt der Schmerzen und der Erschöpfung. Auch nach der Geburt muss die Frau dem Bild der glücklichen Mutter und Partnerin entsprechen. Oft deuten Frauen an, dass sie nach der Geburt Probleme mit der Sexualität haben; meistens geben sie der Dammnahrt die Schuld, die während mehr als einem Jahr beim Geschlechtsverkehr Schmerzen bereitet hat. Ist der Dammschnitt wirklich ein so grosses Problem, oder ist es nicht eher so, dass die Dammnahrt eine sichtbare Narbe ist, hinter der frau sich mit ihren Ängsten und Traumata der Geburt verstecken kann? Dieser zentralen Frage auf den Grund zu gehen, hat mich bewogen, das Thema «Sexuelle Störungen nach der Geburt» näher zu betrachten und auch betroffene Frauen zu Wort kommen zu lassen.

## Die Sexualität nach der Geburt

## Neue Alltagsrealität

Die Geburt eines Kindes hat dramatische Änderungen zur Folge. Die vertraute Zweisamkeit des Paares wird es nie wieder in dieser unbeschwerten Form geben. Man ist angebanden und hat die grosse Verantwortung für das Kind zu tragen. Die Vorstellungen über «die Zeit danach» decken sich praktisch nie mit dem, was sich dann tatsächlich

ereignet. Das Ausmass der Veränderung hängt auch davon ab, welche Erziehungsvorstellungen die Eltern haben und ob das Kind «pflegeleicht» ist oder nicht.

Am Anfang sind diese Probleme noch nicht so relevant, doch früher oder später holt die meisten Eltern die Alltagsrealität ein. Eine der ersten Veränderungen, die Eltern bewusst erleben, vollzieht sich im Freundes- und Bekanntenkreis. Der Kontakt zu Menschen, die keine eigenen Kinder haben, reduziert sich. Viele Freunde kommen mit der ständigen Anwesenheit eines Kleinkindes nicht klar und ziehen sich stillschweigend zurück.

Dazu kommen die vielen ungewohnten Verrichtungen und Aufgaben, die ein Neugeborenes mit sich bringt. Die wenigsten Eltern haben vorher Gelegenheit, dies alles zu «üben». Weiter lässt kaum ein Kind seine Eltern durchschlafen, zumindest am Anfang nicht. Dies alles kann mit der Zeit zu Überforderung, Frustration und sogar zu Wut führen. Jetzt spielt der Zusammenhalt und der gegenseitige Respekt eines Paares eine grosse Rolle.

## Sexualität vorerst kein Thema

Sexualität ist in den ersten Wochen nach der Geburt für die meisten Paare überhaupt kein Thema. Der Körper der Frau muss sich erst einmal von den Strapazen der Geburt erholen. Oft hat die Frau das Empfinden, von oben bis unten nichts als erschöpft und zerschlagen zu sein.



Lisa Mees-Liechti arbeitet freiberuflich und als Spitalhebamme in Freiburg und ist Mitglied der Redaktionskommission.

Ich finde deinen üppigen Körper zwar ausgesprochen erotisch, aber meinst du nicht auch, daß Sex dem Baby schaden könnte...?



Cartoon: Barbara Hömberg

Frauen brauchen nach der Geburt oft eine längere Zeit, bis sie die Sexualität mit ihrem Partner wieder geniessen können. Bei ihnen erwacht das sexuelle Begehren erst allmählich. Die Geburtsschmerzen und das Geburtserlebnis können bewirken, dass die Frau ihrem Körper entfremdet wird. Auch die körperliche Umstellung nach der Geburt braucht ihre Zeit. Solange diese Umstellung andauert, fällt es vielen Frauen schwer, ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Wenn Frauen mit ihrem Körper unzufrieden sind, finden sie sich selbst nicht begehrenswert und schön. Erst wenn sie ein positives Körpergefühl haben, wenden sie sich ihrem Partner wieder zu.

Für einige Frauen wird es schwierig, die Beziehungen zum Mann und zum

Kind gefühlsmässig in Einklang zu bringen. Dies kann auch darin Ausdruck finden, dass die Frau in ihrem Mann gar nicht mehr den Sexualpartner sieht, sondern nur noch den Vater. Viele Frauen brauchen mehr zärtliche Zuwendung, ein ausgedehnteres Vorspiel als vor der Geburt. Der sexuelle Akt selbst verliert meist an Wichtigkeit. Auch das kann mit der Körpererfahrung zusammenhängen, die die Frau wegen der Geburt hinter sich hat.

#### Gespräch unumgänglich

Auch in dieser Situation ist das Gespräch des Paares unumgänglich, da der Mann sich unter Umständen zurückgewiesen und als Liebhaber vom Kind verdrängt fühlen kann. Sexuelle Zurückweisung erlebt der Mann

als Ablehnung seiner ganzen Person. Genauso wie die Frau sich leicht auf die Rolle des Sexualobjektes reduziert fühlt, ist der Mann jetzt nur noch der «Papi», aber nicht mehr der Mann.

Hierzu ein Zitat von Hermann Bullinger:

«Die meisten Männer sind spürbar unzufrieden, was sich als gereizte Stimmung und in Streitereien um Kleinigkeiten bemerkbar macht. (...) Je länger die erzwungene sexuelle Enthaltensamkeit des Mannes nach der Geburt andauert, umso mehr Spannungen treten auf. Denn viele Frauen, die weder mit einem Mann schlafen noch sonst irgendwie Sexualität haben wollen, haben zu gleicher Zeit ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Zärtlichkeit. Für den Mann besteht die Problematik dieser Situation darin, dass Streicheln und Zärtlichsein nicht so ohne weiteres von seinem sexuellen Empfinden zu trennen sind. Die Nähe und das Spüren des weiblichen Körpers versetzen ihn in sexuelle Erregung. Wenn er mit seiner Erregung alleingelassen wird, kann dies Unlustgefühle und Aggressionen bei ihm hervorrufen.»

(Bullinger, 1986, S. 69–70)

Eine Frau, die momentan im Bett nicht mehr «funktioniert», kann je nach Verhalten ihres Partners grosse Schuldgefühle aufbauen. Vermutungen, ob da nicht auch ein eventueller Ansatz für eine Wochenbettdepression liegen könnte, sind bislang in Untersuchungen nicht bestätigt worden. Die Kommunikation beider Partner ist nach wie vor einer der wichtigsten Bestandteile einer harmonischen Beziehung. Diese kann nicht durch die Geburt eines Kindes erst aufgebaut oder gelöscht werden.

#### Dammschnitt

Dass viele Frauen nach der Geburt Schmerzen haben im Bereich des Dammschnittes, wird in allen Angaben der Literatur bestätigt. Auch dass Dammriss weniger Beschwerden machen, darüber sind sich alle einig. Weshalb nach wie vor im Zweifelsfalle oft geschnitten wird, ist ein Thema für sich.

Ein Zitat zu den Schmerzen beim Geschlechtsverkehr aus der deutschen Fachzeitschrift «Die Hebamme»:

«Schmerzen beim Verkehr wurden von 45% (121 von 268) der Erstgebärenden und von 15,1% (30 von 199) der Mehrgebärenden angegeben. Auch



«Das Stillen hat mich so erfüllt, dass ich keine Lust mehr auf Sex hatte.» Foto: Susanna Hufschmid

ohne Episiotomie machten 7,7% der Erstgebärenden und 8,2% der Mehrgebärenden diese Angabe. Nach Episiotomie traten diese Beschwerden jedoch wesentlich häufiger auf: 47,4% nach medianer und 46% nach mediolateraler Episiotomie bei Erstgebärenden und 27,6% nach medianer und 16,3% nach mediolateraler Episiotomie bei Mehrgebärenden.

Dyspareunien (Schmerzen beim Verkehr) sind eine häufige Folge der Episiotomie. Sie wurden bei uns von Erstgebärenden dreimal so oft angegeben wie von Mehrgebärenden (45% zu 15%). Andere Autoren fanden ähnliche Ergebnisse. Dyspareunien bestehen aber auch und gerade bei Frauen, die noch nicht geboren haben. Wenn man fragt, ob Beschwerden bei der Kohabitation im Vergleich zu vor der Geburt zu- oder abgenommen haben, dann reduziert sich nach der Erfahrung der Autoren die Rate der Dyspareunien bei Erstgebärenden von etwa 45% auf 20–25%. Einige Autoren, so auch wir, fanden nach Dammrissen weniger oft Dyspareunien als nach Episiotomien.»

(Die Hebamme, 1991, S. 14)

Dies sind Zahlen. Andere Aspekte über sexuelle Probleme kann man nicht so schön in Zahlen ausdrücken. Tatsache ist dennoch, dass die Probleme bestehen; ob und wie sie gelöst

werden können, bleibe dahingestellt und ist wohl eine individuelle Aufgabe für alle Betroffenen.

#### Stillen

Prolaktin, ein Milch bildendes Hormon, kann unter anderem als Nebenwirkung die Sekretion der Schleim bildenden Zellen in der Vagina hemmen. Es kann auch zu einem Spasmus der Vaginalmuskulatur führen. Dies sind natürlich zwei denkbar hemmende Faktoren für ein aktives und erfülltes Sexualleben. Sind sich die Partner dieser physiologischen Nebenerscheinung des Stillens bewusst, werden sie sich mit viel Zärtlichkeit und einem Gleitgel zu helfen wissen. Die weniger gut informierten Eltern können da schon in eine echte Selbstbewusstseins- oder Schuldgefühlskrise geraten.

In einigen Büchern wird das Stillen als ein sinnliches Vergnügen beschrieben, beispielsweise von Hermann Bullinger:

«Stillen ist eine sexuelle Beziehung. Wie jede andere sexuelle Beziehung kann diese so ausfüllend, so einnehmend und ausschliesslich werden, dass die Frau in ihrem Empfinden und Erleben keinen Raum mehr für eine weitere sexuelle Beziehung hat, nämlich die zum Mann.»

(Bullinger, 1986, S. 57)

## Eigene Befragungen

Meine Umfrage war von rein qualitativer Art. Ich interviewte drei Fachfrauen, die in verschiedenen Berufsgebieten mit Müttern und deren (auch sexuellen) Problemen zu tun haben. Ferner habe ich zehn Frauen befragt, die mindestens ein Mal geboren hatten.

#### Eine freischaffende Hebamme

Nach Erfahrung der Hebamme fühlen sich viele Frauen in der Zeit nach der Geburt wie «ausgelutscht». Tagsüber und nachts gehört ihr Körper dem Kind, das ernährt und liebkost werden will, und am Abend gehört der Körper dem Partner. Frau hat das Gefühl, immer geben zu müssen, möchte aber auch mal umsorgt, respektiert und geliebt werden. Das Bedürfnis nach Zärtlichkeit ist in dieser Zeit sehr gross, aber nicht nur geben, sondern auch erhalten.

Männer reagieren während der Stillzeit nicht selten mit Eifersucht, was von der Frau wie ein weiteres Kind, das Bedürfnisse an sie stellt, empfunden wird: «Jetzt will der auch noch was von mir».

Oft erleben Frauen nach der Geburt eine Abspaltung von ihrem Unterleib. Er scheint unerotisch, mit dicken Binden gepolstert, geschwollen, schmerzhaft und blutend. Selten schaut mal eine Frau nach, wie ihr Damm nach der Geburt aussieht, geschweige denn zu spüren, im Gegenteil, sie nimmt Distanz dazu. Eine gute Möglichkeit, das gesamte Körperbewusstsein wieder zu erlangen, ist die Wiederaufnahme des Kontaktes zum Unterleib mit Beckenbodengymnastik.

Einer der wichtigsten Faktoren im Zusammenhang mit (nicht nur) sexuellen Problemen ist das Gespräch. Egal, ob Kinder da sind oder nicht, wenn die Gesprächsbereitschaft fehlt, dann sind auch alle anderen Faktoren, eine gute Beziehung zu pflegen, über kurz oder lang nicht mehr viel wert.

#### Ruth Wittwer-Küpfer, Geburtsvorbereiterin

Zum Thema Sexualität nach der Geburt meint Frau Wittwer, dass es vor allem auch an Kommunikation zwischen den Paaren fehlt. Frauen haben völlig unterschiedliche Wünsche und Vorstellungen, die sie selten verbal äussern; unausgesprochene Erwartungen führen aber oft zu Spannungen und Missverständnissen.

Bereits während der Schwangerschaft erleben Frauen enorme Schwankungen in ihrem Lustempfinden; von höchster

Lust bis tiefster Abneigung ist alles möglich. Frauen erleben auch die Lust an ihrem eigenen Körper ganz unterschiedlich. Masturbation ist nach wie vor ein Riesentabu, während Onanie beinahe normal ist. In diesem Punkt ist die vorbereitende Massage des Dammes eine gute Möglichkeit, den eigenen Körper kennenzulernen und unterscheiden zu lernen, was bereitet mir Lust, was bereitet mir Schmerzen.

Die Dammvorbereitung ermöglicht einem Paar, sich gemeinsam mit der Schwangerschaft zu befassen und auf die Geburt vorzubereiten; und dies je nach Bedürfnis sogar auf sinnliche Art. Braucht es dann auch tatsächlich keinen Schnitt, ist das Erfolgserlebnis für beide sehr gross.

Ein anderer wichtiger Aspekt ist, dass frau lernen muss, nein zu sagen. Wenn sie im Moment gerade keine Lust auf Sex hat, aber gerne einige Zärtlichkeiten mit ihrem Partner austauschen würde, soll sie den Mut haben, dies zu verbalisieren. Frauen sind nach der Geburt viel sensibler, hätten eine blühende Sexualität, wünschten sich aber innige, tiefe Nähe, ein tieferes Erlebnis, als dies eventuell der Mann wünscht. Männer müssten lernen, sich einzulassen auf tiefe Nähe, diese zu ertragen. Die zärtliche Sexualität gewinnt enorm an Bedeutung.

Auch bei der oft trockenen Scheide einer stillenden Frau sieht Frau Wittwer nicht das Gleitgel als beste Lösung, das ja einfach die Frau korrigiert; die Frau braucht doch vor allem mehr Zeit und Zärtlichkeit, um in «Fluss» zu kommen.

### Theres Eggimann, Paar- und Familientherapeutin

Im besten Falle wird Frau Eggimann mit dem Thema «Sexualität und Mutterschaft» konfrontiert, wenn die Kinder etwa 2 bis

5 Jahre alt sind; die meisten Paare wenden sich erst zu einem späteren Zeitpunkt an sie. Vordergründig kommen die Paare mit anderen Problemen, beim Suchen nach den Wurzeln macht Frau Eggimann aber häufig die Erfahrung, dass die Spannungen zu dem Zeitpunkt angefangen haben, als die Kinder zur Welt kamen.

Sexuelle Störungen treten häufig nach der Geburt eines Kindes auf. Und weil die Sexualität nicht mehr mitspielt, aus diversen Gründen, entstehen Spannungen, was sich soweit entwickeln kann, bis die Partner sich vollkommen auseinanderleben.

Die Frau macht ja bei Mutterschaft einen Rollenwechsel durch. Von der berufstätigen, gleichgestellten Partnerin wird sie zur Mutter und Hausfrau, was ja leider nach wie vor als tiefer eingestuft wird als die Erwerbstätigkeit des Mannes. Dieser Rollenkonflikt beider Partner übt ebenfalls einen grossen Einfluss auf die Beziehung aus und dann indirekt auch auf das Liebesleben eines Paares.

Der Mann fühlt sich verantwortlich als Alleinverdiener, heutzutage ist es nicht einmal mehr selbstverständlich, eine Arbeit zu haben, also steht er unter Stress, fühlt sich verpflichtet; die Frau ist total engagiert zu Hause, hat manchmal das Gefühl, die Decke fliege ihr auf

den Kopf, dann kommt der Mann am Abend nach Hause und versteht gar nicht, weshalb sie klagt oder müde ist; und genau an diesem Punkt ist es enorm wichtig, dass beide füreinander das nötige Verständnis aufbringen, sonst kommt der Teufelskreis ins Rollen.

Ein Wort ergibt das andere, man versteht sich nicht mehr, macht sich gegenseitig grosse Vorwürfe, für ein

Liebesleben hat es da schon gar keinen Platz mehr; das kann sich so bis zu Trennungsgedanken steigern.

Ein weiterer Punkt (den man auch oft in frauenorientierter Literatur findet) ist sicher die veränderte Körperlichkeit der Frau nach der Geburt. Zum Beispiel die Brust, die vorher ihre Rolle in sexueller Erfüllung hatte, ist jetzt ausschliesslich für das Kind da, als

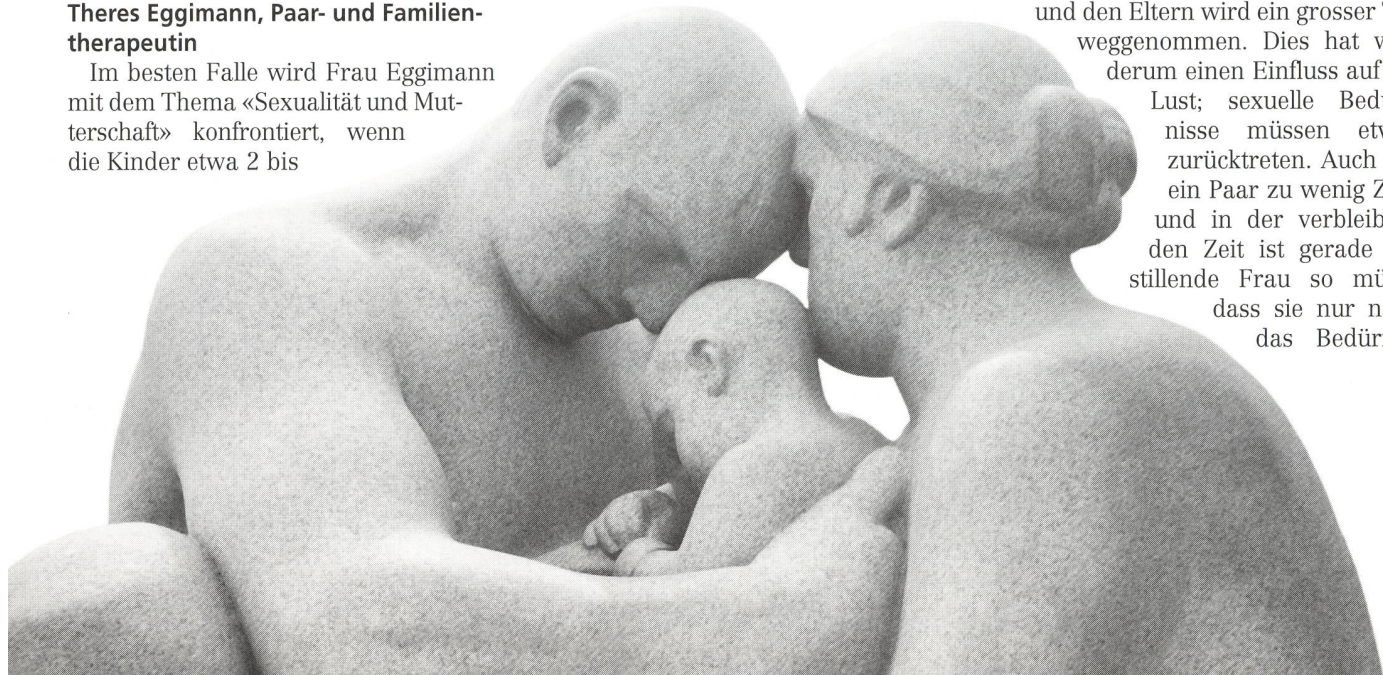
Milchspenderin. Die Brust ist in ihren Funktion wie geheiligt, so dass der Mann sich nicht mehr wagt, die Brust für sich zu beanspruchen. Er empfindet Schamgefühle oder Scheu bewusster oder unbewusster Art gegenüber der Brust. Darüber ist es für beide oft sehr schwierig, sich zu verständigen.

Wegen dem Aufwand, den ein kleines Kind fordert, leidet automatisch die Zuwendung, die man sich vorher als Paar geben konnte. Der grosse «Kuchen» der Zärtlichkeit und Zuwendung wird aufgeteilt, das Kind kriegt das grösste Stück und den Eltern wird ein grosser Teil weggenommen. Dies hat wiederum einen Einfluss auf die

Lust; sexuelle Bedürfnisse müssen etwas zurücktreten. Auch hat ein Paar zu wenig Zeit, und in der verbleibenden Zeit ist gerade die stillende Frau so müde, dass sie nur noch das Bedürfnis

«Sex, Geburt und Mutterschaft sind keine separaten, sich widersprechenden Erfahrungen. Sie sind Teil eines Kontinuums, und unsere Sicht von anderen Aspekten unseres Lebens wird durch jede dieser Erfahrungen vertieft.»

Sheila Kitzinger, 1984



Die Vorstellungen über «die Zeit danach» decken sich praktisch nie mit dem, was sich dann tatsächlich ereignet.

Foto: Penny Held

nach Ruhe und Schlaf hat. Dann wächst heutzutage die Tendenz, das Kind im elterlichen Bett schlafen zu lassen – wie soll da eine sexuelle Beziehung denn noch möglich sein?

Ebenfalls nicht zu vernachlässigen ist der Faktor, dass das Kind viel Zärtlichkeit gibt, und mit all dem Hautkontakt zum Kind kann das Bedürfnis nach sexuellem Kontakt sinken. Der Körperkontakt mit dem Kind ersetzt zum Teil den Partnerkontakt. Krisen, Spannungen und Streit gehören nun mal zu jeder Beziehung; wichtig ist jedoch, dass jeder Streit bereinigt wird.

### Betroffene Frauen (und Männer)

Als «betroffene» Frauen bezeichne ich der Einfachheit halber Frauen, die selbst ein- oder mehrmals geboren haben. Ob sie Probleme mit ihrem Liebesleben hatten, steht in dieser Bezeichnung nicht zur Debatte. Befragt habe ich zehn Frauen, die insgesamt 25 Kinder geboren hatten. Die Mütter entsprechen verschiedenen Alters- und Sozialklassen und der Zeitpunkt ihrer letzten Geburt liegt mindestens ein Jahr zurück.

### Zur Episiotomie

Sieben Frauen, die ein oder mehrmals eine Episiotomie hatten, berichteten über grosse sexuelle Probleme danach.

Ein Paar hatte den Damm bereits zur ersten Geburt vorbereitet, die Frau

brauchte bei allen drei Geburten keinen Schnitt und hatte keinerlei sexuelle Probleme. Sie war zwar froh über die «obligaten» sechs Wochen Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen, nahm aber danach sofort wieder ein lustvolles, erfülltes Sexualeben mit ihrem Mann auf.

11 Kinder kamen ohne Dammschnitt vaginal zur Welt, davon erlitten die Frauen bei acht Geburten einen Dammschnitt I. oder II. Grades, die jedoch keinerlei Beschwerden in sexueller Hinsicht verursachten.

Eine Frau hatte nach der Dammmasage einen kleinen Schnitt (median), der ihr keine Probleme machte.

Drei Frauen brachten je ein Kind mittels eines Kaiserschnittes zur Welt und hatten nach einer etwas längeren körperlichen Rekonvaleszenzzeit von etwa drei Monaten keinerlei sexuellen Probleme.

Vier Kinder wurden vaginal – operativ (Zange oder Vacuum) entbunden. Diese Mütter hatten mit Abstand die grössten psychischen und physischen Probleme mit der Akzeptanz ihres eigenen Körpers und konnten alle während 8 bis 12 Monaten kein Sexualeben mehr aufnehmen.

• «Man hat mich verschnitten, da war so viel Blut, das war auch für meinen Mann ganz schlimm; wir hatten beide während langer Zeit Angst, miteinander zu schlafen.»

- «Der grosse Dammschnitt hat in mir negative Gefühle ausgelöst, ich hatte meinen Kopf von meinem Unterleib abgekoppelt.»
- «Ich hatte grosse Angst vor dem Geschlechtsverkehr, wegen meiner Narbe.»
- «Ich hatte die Freude an meinem Unterleib verloren.»
- «Der Schnitt hat über einen Monat lang wehgetan, aber die Angst hat viel länger gedauert, bis ich wieder Vertrauen hatte, ich konnte den Schnitt schlecht verarbeiten.»

### Interpretation:

Auffallend ist der Stellenwert des Dammschnittes, auf dem ein weit grösseres Gewicht liegt, als ich selbst je gedacht hatte. Ich denke, jede Hebamme und jede(r) GeburtshelferIn muss mit sich selbst ins Gericht gehen, sich nach der Geburt fragen, ob dieser Dammschnitt nun wirklich nicht zu umgehen war. All die Aussagen über sexuelle Störungen nach einem Dammschnitt erhöhen damit auch den Stellenwert der Dammvorbereitung. Weiter bleibt jedoch für mich die Frage bestehen, inwieweit sich auch meine Interviewpartnerinnen mit anderen Problemen hinter ihrer Dammnarbe versteckt haben. Beim Dammschnitt kann man so schön mit Zahlen, «Facts» auffahren, das gewichtet sofort viel mehr als die subjektiven Empfindungen und Gefühle, zum Beispiel bei einem Thema wie «Selbstsicherheit».

### Zum Stillen

Die vorher genannten Einflüsse des Prolaktins (trockenere, engere Vagina) sind keiner Frau in meiner Befragung aufgefallen. Alle Frauen haben das Stillen vorwiegend positiv erlebt.

Fünf Frauen haben es sogar als lustvoll empfunden, spürten allerdings während dieser Zeit wenig bis kein sexuelles Verlangen:

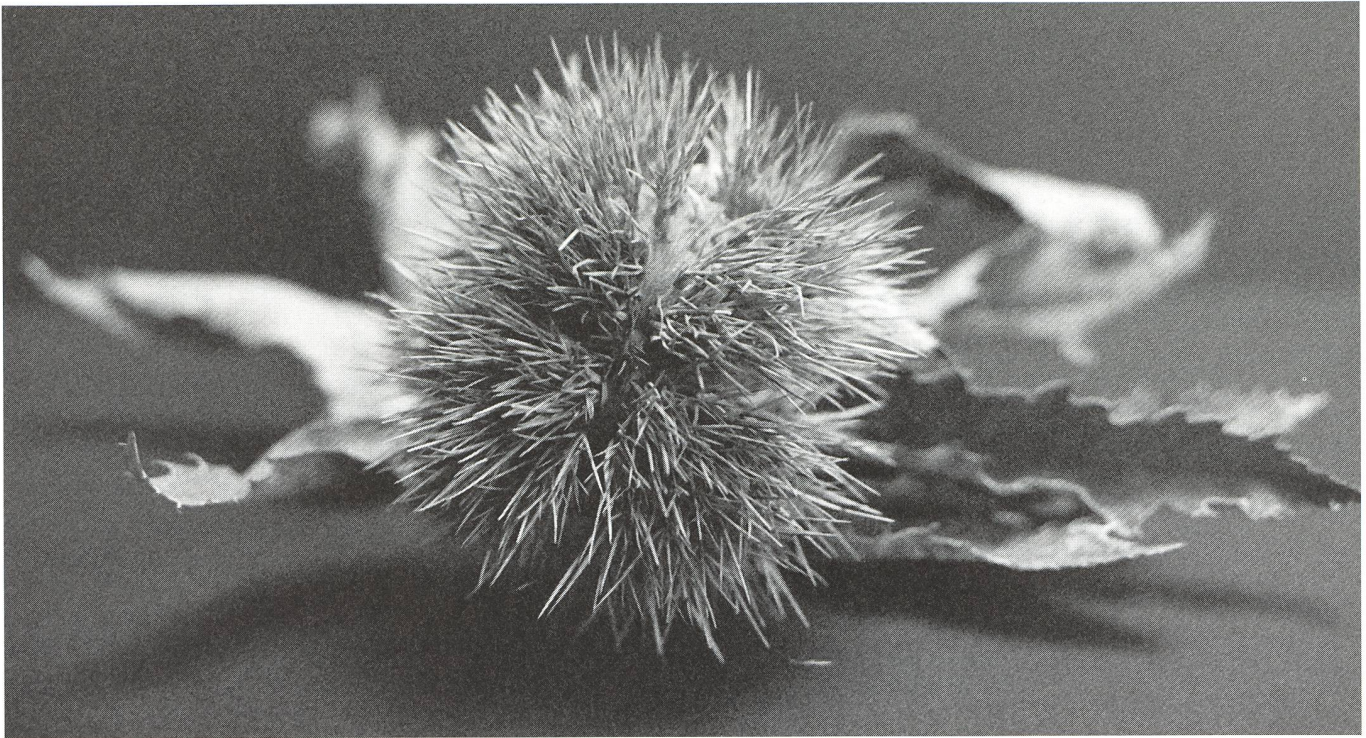
- «Stillen war für mich ein sinnliches, angenehmes, freudvolles Erlebnis, ich hatte aber in dieser Zeit wenig Bedürfnis nach Sex.»
- «Stillen war ein schönes Erlebnis, sinnlich, ich habe es immer genossen, hatte aber weniger Bedürfnis nach Geschlechtsverkehr.»
- «Ich hatte keine Probleme mit einer trockenen oder engen Vagina, im Gegenteil, Stillen und Erotik lassen sich auch sehr gut verbinden.»

Alle Partner empfanden in dieser Zeit eine gewisse Eifersucht, fühlten sich auch ausgeschlossen:



Eltern müssen für sich einen genügend grossen Teil an Zuwendung und Zärtlichkeit behalten.

Foto: Hampi Krähenbühl



Sexuelle Zurückweisung erlebt ein Mann oft als Ablehnung seiner ganzen Person.

Foto: Susanna Hufschmid

«Es war eine schwierige Zeit für mich, das Gespräch zwischen meiner Frau und mir war sehr wichtig. Sie liess mich die Milch probieren; jetzt weiss ich, weshalb unser Kind immer so zufrieden ist.»

Drei Frauen hatten das Gefühl, dass ihr Körper dem Kind gehört, was nicht nur positiv empfunden wurde. Eine Frau empfand sogar ein schlechtes Gewissen, wenn sie bei Berührungen ihres Mannes erotische Gefühle aufgenommen fühlte, dies behinderte für beide eine erfüllte sexuelle Beziehung, bis die Frau abstillte.

#### Interpretation:

Wie ein Paar die recht schwierige Zeit des Stillens gemeinsam meistert, bleibt wohl jedem Paar selbst überlassen. Unsere Aufgabe als Hebammen beschränkt sich auf die Aufklärung. Wir sollten die Eltern darauf vorbereiten, dass Spannungen während der Stillzeit vorkommen können, anstatt auch diese Zeit allzu sehr zu verherrlichen und allen nicht total glücklichen Eltern ein schlechtes Gewissen zu machen.

#### Zur Partnerschaft

Die Ankunft eines Kindes kann für eine Partnerschaft eine grosse Belastung sein und diese auf die Probe stellen. Zwei der interviewten Paare hatten bereits eine Trennung hinter

sich. Die anderen acht Paare erlebten mit der Geburt, beziehungsweise mit den Geburten ihrer Kinder eher eine Vertiefung, Verbesserung der Beziehung; allerdings ist dies auch mit einem gewissen Aufwand verbunden.

- «Reden ist sehr wichtig, schon vorher. Reden ist das A und O einer Beziehung.»
- «Man kann sich auf das Nachher nicht vorbereiten.»
- «Man muss Raum schaffen für die Partnerschaft, sich gegenseitig auch mal ein Kompliment machen (nicht nur den Kindern).»
- «Vorsicht vor «Mami» und «Papi».»
- «Kinder stellen alles auf den Kopf, sexuelle Spontaneität ist weniger möglich – ein Kind schreit immer im dümmsten Moment, da kommt es drauf an, wie man zusammen damit umgeht, man fängt einfach «etwas weiter vorne» wieder an.»

#### Interpretation:

Das wohl heikelste Thema meiner Arbeit ist die Partnerschaft. Wie bereits mehrfach erwähnt, stellt sich nach der Geburt häufig heraus, wie stabil die Beziehung ist, die man sich vorher aufgebaut hat, wie gut man zusammen reden kann, wie offen man miteinander umgeht.

In diesem Punkt sehe ich keinerlei Einfluss der Hebamme, dafür können wir auch keine Verantwortung übernehmen. Eine Geburt kann weder eine

gute Beziehung kaputt machen noch eine schlechte flicken. Dass die Beziehung leidet, wenn nach einer Geburt sexuelle Probleme auftreten, ist klar; doch ich wage zu behaupten, dass in einer wirklich guten Partnerschaft die Möglichkeit besteht, das Problem zu lösen; schwierig wird es, wenn schon vorher Spannungen bestanden haben, die sich nun mit der Ankunft des Kindes und den daraus resultierenden Konsequenzen verschlimmern. ◀

Dieser Beitrag ist eine gekürzte Fassung von: Lisa Mees-Liechti, Lust und Frust. Über das Auftreten sexueller Störungen nach der Geburt. Einzelarbeit der Höheren Fachausbildung für Hebammen, Stufe I. Kaderschule SRK Aarau, Juni 1996.

Kürzungen und redaktionelle Bearbeitung: Gerlinde Michel

#### Ausgewählte Literatur

- Bullinger Hermann: Wenn Paare Eltern werden. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, September 1986.
- Kitzinger Sheila: Sexualität im Leben der Frau. Biederstein Verlag, München, 1984.
- Kochenstein Paul: Amors zweiter Pfeil. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 1995.
- Nitsch Cornelia: Sexualität im Familienalltag Partnerschaft, Schwangerschaft, Elternschaft. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, November 1995.
- Odent Michel u. Johnson Jessica: Wir sind alle Kinder des Wassers. Kösel Verlag, München, 1995.
- Rosenberger Ch.: Sexualität und Geburt. Schriftliche Arbeit in Krankenpflege kombiniert mit Abschlussarbeit in Psychologie. Konzeptbearbeitung an einer Situationsanalyse, Kaderschule für Krankenpflege, Aarau, 1990.