

Fachtagung Stillen und Sexualität, Zürich, 3. September 2021

Sexualität und Elternschaft

psychologische Aspekte – Paarzufriedenheit - Rolle der Fachperson.

Prisca Walliser, Sexualpädagogin FH, Sexualtherapeutin IEF/IBP, Hebamme
www.sexualberatung-prisca-walliser.ch



Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Referatsübersicht

- Verständnis von Sexualität
- Elternschaft (Stillen) und Sexualität: psychologische Aspekte - Paarzufriedenheit
- Rolle der Fachperson
- Beratungstools
- Ausblick

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Sexualität, was ist das? Verschiedene Blickwinkel



Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Sexualität: Versuche einer Definition

- Sexualität bezeichnet die Gesamtheit aller Lebensäußerungen, die mit der Geschlechtlichkeit zusammenhängen. (dtv, Brockhaus, 1974)

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Sexualität: Versuche einer Definition

- Sexualität ist eine Form der menschlichen Interaktion zu sozialen und biologischen Zwecken. (Schmerl, 2000)

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Sexualität: Versuche einer Definition

- Sexualität begleitet uns als schöpferische Kraft und Energie durch unser ganzes Leben. Sie hat ihre Wichtigkeit nicht nur in einer "sexuell aktiven Phase". (Hollmötz, 2012)

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Sexualität: Versuche einer Definition

- Sexualität ist eine Quelle von Sinnlichkeit, Lust und Erregung, aber auch Ursache von Konflikten, Enttäuschungen und schmerzlichen Erfahrungen. Ihre Ausdrucksformen variieren in Abhängigkeit vom soziokulturellen Kontext, der Persönlichkeit, den lebensgeschichtlichen Erfahrungen, der Partnerschaft und aktuellen Lebenssituationen. Sie kann mit Gefühlen von Zuneigung und Liebe verbunden sein; manchmal bedeutet sie lediglich einen kurzen Moment der Entspannung oder vielleicht sogar nur Anstrengung mit einem mässigen Lustgewinn. Sexualität hat viele Seiten und sie spielt im Leben jedes Menschen eine mehr oder weniger bedeutsame Rolle." (Zetfl, 2000)

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

„Ich glaube, Sex ist wie jeden Tag Spaghetti essen....“



Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

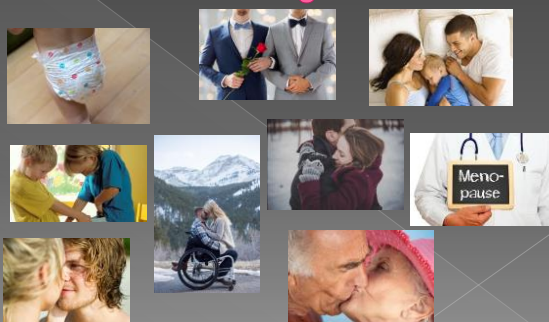
Sinnaspekte von Sexualität

(Sieler, 2004)

- **Lustaspekt**
- **Beziehungsaspekt**
- **Identitätsaspekt**
- **Fruchtbarkeitsaspekt/schöpferischer Aspekt**

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Die psychosexuelle Entwicklung: Ein lebenslanger Prozess



PHSG Sexualpädagogik Pirca Walliser

Prägende Lebensstationen für die psychosexuelle Entwicklung

- Pubertät
- Das erste Mal
- **Geburt der Kinder/Elternwerden**
- Berufliche Situation/Krisen
- Trennung/Scheidung
- Kinder werden flügge
- Wechseljahre
- Krankheit
- Verlust eines Partners
- Älter werden

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Sexualität und Elternschaft

Während der Schwangerschaft und der Postpartalzeit ist die Frau (das Paar) mit **biopsychosozialen Veränderungen** konfrontiert. Diese tiefgreifenden Veränderungen können das **Beziehungsgefüge festigen**, aber auch **destabilisieren und schwächen**.

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Sexualität und Elternschaft

Für jedes Paar ist die Zeit der Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und neuen Elternschaft eine Zeit des Umbruchs, des sich Einfindens in der neuen Dyade, um in der Welt als Eltern und als Liebespaar wieder Ordnung zu finden.

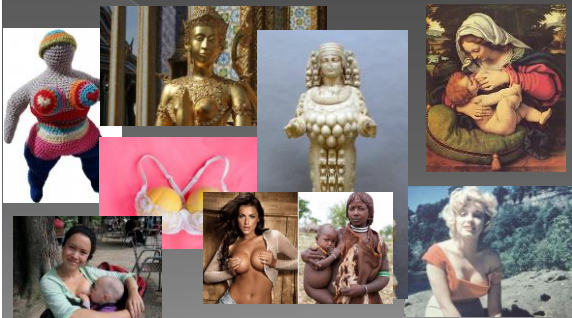
Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Stillen und Sexualität: Psychologische Aspekte



Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Die weibliche Brust als Symbol



Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Die weibliche Brust als Symbol

Die Brust gilt, weit über ihre Bedeutung als nährendes Organ, als sichtbares Symbol für Weiblichkeit und Attraktivität, für Leben und Sexualität. Die Brust birgt fruchtbare, mütterliche, schützende, tröstende, soziale und insbesondere ästhetische Funktionen in sich und trägt entscheidend zur weiblichen Identität und zum Selbstwertgefühl bei. Sie ist tief in das Körpergefühl und in die Gesamtpersönlichkeit verankert. (M. Dorf Müller 2005)

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Stillen und Sexualität: Psychologische Aspekte

Der Einfluss des Stillens auf die postpartale Sexualität ist ein wichtiger Einfluss, jedoch scheint es sich um ein **multikausales Geschehen** zu handeln (Stirn et al 2014)

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Stillen und Sexualität: Beeinflussende psychosoziale Faktoren

- Geburtserleben, Geburtsmodus, Geburtstrauma
- Einstellung zum Stillen. (Ambivalenz, Selbstverständnis, Idealvorstellung usw.)
- Selbstkontakt, Beziehung zur eigenen Brust, zum Körper
- Rolle der Brust: Vereinbarkeit mit Sexualität
Ambivalenz: Mutter/LiebhaberIn?
Milchmaschine/Sexgöttin
- Werte Normen, biografischen Prägungen, Glaubenssätze, gesellschaftlicher Druck
- Sexuelles Skript, Libido vorher
- Information/Wissen (oft sind Paare unzureichend vorbereitet)

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Stillen und Sexualität: Beeinflussende psychosoziale Faktoren

- Empfindungen/Erleben des Stillens (Stress, Entspannung, Liebe, Frust, Lust, Stolz, Pragmatismus)
- Hormone als mögliche Libidokiller
- Einstellung des Partners, der Partnerin, der nahen Umgebung
- Paargeschichte / Liebesbeziehung / Paardynamik
- Rahmenbedingungen: Zeitfaktor, ökonomisch / finanzielle Belastungen, Wohnsituation
- Familiäres, soziales Umfeld: Unterstützung, Entlastung, Erwartungen, Isolation
- Kindliche Befindlichkeit, kindliches Bedürfnis
- hyperaktives Baby, Kind mit besonderen Bedürfnissen

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Stillen und Sexualität: Beeinflussende Faktoren

- Teufelskreis unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse
- Chronische Erschöpfung, Schlafmangel, keine Energie für die Liebe
- Autonomieverlust
- Symbiose mit Baby, die erogenen Zonen sind vom Baby besetzt
- Lustempfinden beim Stillen (Freude, Irritation, Scham)
- früher Wiedereinstieg, gesellschaftlicher Leistungsdruck: «multitasking woman»
- Aussage einer stillenden Frau: «endlich wieder einmal Zeit und Raum für sich selbst haben!!»

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Stillen und Sexualität Der Mann auf dem Beifahrersitz?

- Viele Väter sind genauso unvorbereitet darauf, was die neue Dreisamkeit bedeutet
- Auch Väter brauchen oft eine gewisse Zeit, bis sich die sexuelle Lust wieder meldet (Geburtsverarbeitung, verändertes Körperbild der Partnerin, Rollenfindung, Ernährerrolle)
- Mutter ist die «MIP» - most important Person
- Off beide Eltern überfordert: Frau ausgesaugt, Mann steht mit seinen Bedürfnissen aussen vor. Beide fühlen sich nicht gesehen.
- Die Phase der sexuellen Enthaltsamkeit wird für viele Männer zu einer Durststrecke. Reaktionen können sein: Akzeptanz, Enttäuschung, Frust, Trauer, Wut, Kränkung, Selbstzweifel, Erwartungshaltung, Rückzug, Resignation
- Die Geburt eines Kindes kann auch für den Vater traumatisierend sein.

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Das erste mal danach

Zitat Vater: "Es hatte auch etwas Verbindendes, wie ahnungslos und unsicher wir beide in dieser Situation waren. Wir konnten darüber lachen und gemeinsam erforschen, was uns Spaß macht,

Wichtig:

- Bereitschaft, nicht pushen
- Intimer Rahmen, Ungestörtheit, Zeit
- „Orgas-muse“ anstatt „Orgas-müssen“, Slowsex
- Gleitmittel
- Verhütung

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Paarzufriedenheit:

- Epidemiologische Daten zur sexuellen Zufriedenheit im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Elternschaft bringen nur bedingt repräsentative Erklärungen.
- Daten sind zum Teil schwer zu interpretieren. Fokus der Fragestellung ist häufig auf Quantität ausgerichtet.
- «Weichere Faktoren» und Wirkungen werden kaum mitbedacht.
- Studienergebnisse widersprechen sich (z. B. Stillen: libidostärkend/libidoschwächend?)
- Konsens: Libidomangel an erster Stelle («keine Lust auf Lust»)
- Bis sich die gemeinsame Sexualität wieder einstellt, können Monate vergehen.

Zusammenfassende Studien: siehe Ahrendt und Friedrich, 2015: «Sexualmedizin in der Gynäkologie» Verlag Springer

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Die Rolle von Fachpersonen: Brücken schlagen!



Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Sexualität im geburtshilflichen Alltag ansprechen

- Darf ich das?
- Welche Rolle habe ich als Stillberaterin, als Hebamme? als Ärztin, als Arzt?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt? In welchen Kontexten?
- Wie fange ich an?
- Wo sind Grenzen?

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Therapeutische Ansätze: Vorgehen nach dem PLISSIT-Modell (Annon, 1976)

- **Permission** («wir können darüber reden»), eine öffnende Atmosphäre schaffen)
- **Limited Information** (Aufklären und Entlasten)
- **Specific Suggestion** (problemzentrierte Vorgehensweise, spezifische, zielgerichtete Informationen/Interventionen)
- **Intensive Therapie** (Delegation)

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Sexualität im geburtshilflichen Alltag ansprechen

- Hebammensprechstunde, Schwangerenvorsorge, Anamnese
- Fertilitätssprechstunde
- Geburtsvorbereitungskurs
- Austrittsgespräch
- **ambulant Wochenbett, Rückbildung**
- **Stillberatung, Mütter-Väter Beratung**
- **Verhütungsberatung**
- **Geburtsnachbereitung!**

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Ansatzpunkte für die Beratung

- Reflexion der eigenen Biografie.
- Sensibel die Sexualität ansprechen.
- Fakten aufzeigen (es gibt begründbare Erklärungen).
- Keine Wertungen, möglichst allparteilich sein.
- Anliegen ernst nehmen. Dem Paar Verständnis vermitteln, und auch vermitteln, dass sie kein Einzelfall sind. (»Der ganz normale Lustverlust«)

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Ansatzpunkte für die Beratung

- Gegenseitiges Verständnis stärken, Schuldzuweisungen helfen meist nicht weiter. Kompromisse anstreben: „Was ist wem möglich zu geben“
- Sich Zeit nehmen für die Neufindung.
- unverarbeitetes Geburtserlebnis/Trauma aufarbeiten.
- **Sexualität ist mehr als GV!** Wie kann Sinnlichkeit wieder belebt werden. (Herzzeit, Skintime, stille Liebe)

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Ansatzpunkte für die Beratung

- Sexuelle Begegnungen planen!
- Kinder- und arbeitsfreie Zeit einbauen
- Zweisamkeit braucht Pflege, sich unterstützen lassen in der Babybetreuung.
- Kommunikation.
- Gleitmittel!
- Sich in die Situation von beiden hinein fühlen.
- Bei Andauern der sex. Unzufriedenheit professionelle Beratung empfehlen.

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Zwei mal Neun!

"Schwangerschaft ist ein Prozess, der neun Monate vor der Geburt beginnt - und erst neun Monate nach der Geburt endet"

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Fazit 1

Der Übergang von der Zweisamkeit zur Dreisamkeit, der Spagat zwischen Elternschaft und exklusiver Liebesbeziehung bedeutet für viele Paare eine Herausforderung. Erotische Intimität und Lust als Paar wieder zu gewinnen erfordert Offenheit, Geduld, Sorgfalt, Kommunikation, Mut – und Zeit!

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Alles hat seine Zeit (Salomo)

Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:
geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit.....
pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit.....
weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit.....und
.....**Sexualität hat ihre Zeit**

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Fazit 2

Viele Paare finden nach einer Phase der Verunsicherung und Auseinandersetzung zu einem neuen gemeinsamen sexuellen Umgang und zum Wiederaufblühen einer für sie erfüllenden Sexualität.

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021

Fazit 3

Hebammen, Stillberaterinnen, Gynäkologinnen und Gynäkologen sind als Fachpersonen am Puls dieses Themas und können durch Sensibilität, Information und Beratung wertvolle Impulse geben, **diesen sexuellen Funken am Leben zu erhalten.**

WER – wenn nicht WIR!

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021



Dazu wünsche ich Ihnen die Balance zwischen Mut und Leichtigkeit!

Fachtagung Stillen und Sexualität 2021