

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle 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:	Darüber sprechen
Autor:	Beckmann, Lea
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-950093

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

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

Hebammen

Darüber sprechen

Die eventuelle Krise, die viele Paare nach der Geburt des ersten Kindes durchleben, wird häufig gesellschaftlich tabuisiert und deshalb von den betroffenen Paaren als Einzelschicksal erlebt. Der einfachste Weg, diese Krise zu überwinden, ist das Gespräch. Aber Paare, die vor der Schwangerschaft nicht über Sexualität gesprochen haben, werden Schwierigkeiten haben, konstruktiv über sexuelle Frustrationen zu sprechen. Wer sind die Fachleute, die mit den jungen Paaren über dieses heikle Thema sprechen können?

Lea Beckmann

Drei Berufsgruppen haben mit den meisten jungen Eltern Kontakt: Hebammen, GynäkologInnen und Geburtsvorbereiterinnen. Dennoch scheuen sich viele Angehörige dieser Berufsgruppen, mit den Klientinnen über Sex zu sprechen. Ein weiteres Problem ist die Abwesenheit der männlichen Partner bei der FrauenärztIn. In den wenigsten Fällen wird der Partner seine Frau zur Wochenbettabschlussuntersuchung begleiten.

Über Sexualität sprechen

Die Berliner Psychoanalytikerin Susanne Rothmaier führt hierzu an, dass 26% der Schwangeren ein Gespräch über sexuelle Probleme wünschen. «Aber eine schlechte Arzt-Patienten-Beziehung, die Eile des Arztes oder eigene Hemmungen lassen es nicht entstehen. Eine Frau sagte: «Es ist wirklich bemerkenswert, wie unangenehm Ärzten die Vorstellung ist, dass wir sexuell aktiv und gleichzeitig Mutter sein können. Als hätten Sex und Mutterschaft nichts miteinander zu tun.» Dieser Satz möge wie ein Hilfeschrei an uns professionelle Helfer verstanden werden, als Bitte, die eigene Scham zu überwinden und den schwangeren Paaren mit einem offenen Gesprächsangebot entgegen zu kommen.»

Diesem Aufruf möchte ich mich anschliessen. Hebammen kommen für eine kurze Zeit intensiv mit beiden Partnern zusammen. Sie haben einen kleinen Einblick in das sehr persönliche Zusammenleben eines Paares, und in diesem Zusammenhang ist es auch für Hebammen einfach, über das Thema

Sexualität zu sprechen. Ich möchte ein paar konkrete Anregungen geben, wie das Thema Sexualität angesprochen werden kann.

Im Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Viele kennen die Situation, dass schwangere Paare nicht bereit sind, über die Zeit der Geburt hinaus zu denken. Jedes Thema, Stillen, Veränderungen in der Paarbeziehung, Verhütung, auch die Sexualität, scheinen ungehört zu verhallen. Aber vielleicht können wir uns mit einem kleinen Knalleffekt die Aufmerksamkeit holen.

Der Anfangssatz könnte sein: «Bei vielen Paaren verändert sich die Sexualität bereits in der Schwangerschaft. Manchmal nimmt sie auf beiden Seiten ab. Manchmal haben Frauen mehr Lust, aber der Partner hält sich zurück. Aus Angst, das Kind zu verletzen. (Dass Männer häufig Angst haben vor der weiblichen Potenz, brauchen wir ja nicht unbedingt zu erzählen.) Viele Männer gehen mit der sexuellen Veränderung sehr gelassen um, da sie ja wissen, dass es ein begrenzter Zeitraum ist. Wenn das Kind geboren und der Bauch weg ist, dann wird die gemeinsame Sexualität wieder wie früher.»

Ich glaube, nach diesem Satz haben Sie die Aufmerksamkeit der ZuhörerInnen gewonnen. Und nun kommt: «Wenn die eventuelle Dammverletzung geheilt ist und Sie als Paar wieder über

sexuelles Beisammensein nachdenken, geschieht häufig Folgendes: Sie kuscheln, Sie haben Lust aufeinander, aber dann denkt die junge Mutter plötzlich: «Wann hat das Baby das letzte Mal getrunken? Wann ist es wieder dran?»».

Sexualität planen

«Diese Gedanken nicht sind nicht gerade förderlich für prickelnde Erotik. Wenn die junge Mutter nicht darüber nachdenkt, können Sie davon ausgehen, dass Ihr Baby im ungünstigsten Augenblick aufwacht und schreit. Noch weiter in die Zukunft gedacht. Sex am Morgen, am Wochenende, nachdem man ausgeschlafen hat, ist lange Zeit nicht mehr möglich, weil ein Kleinkind am Bett steht und auf Unterhaltung wartet, oder gleich im Ehebett liegt. Sie müssen die Komik der Situation sehen, bereit sein, darüber zu lachen und eventuell ihre Sexualität zu planen. Wenn beide Lust haben, reden

Sie darüber, und direkt nach einer Mahlzeit, mit der Gewissheit, jetzt für mindestens zwei Stunden Zeit zu haben, gehen Sie ins Bett. Das ist neu. Kein junges Paar plant seine Sexualität. Sie ergibt sich. Aber manchmal bei manchen Paaren ergibt sie sich nicht mehr. Und darüber müssen Sie reden. Was sind Ihre Wünsche, wer vermisst was genau? Wie können Sie dem Abhilfe schaffen? Wichtig ist zu wissen, dass es vielen Paaren genau so geht

wie Ihnen. Trauen Sie sich, mit anderen Paaren, die in der gleichen Situation leben wie Sie, offen zu reden.»

Das wäre eine Möglichkeit, über das Thema Veränderungen zu referieren. Vielleicht kommen Anmerkungen, vielleicht Fragen, aber in einer gemischten Gruppe wahrscheinlich nicht. Wenn Sie gleichzeitig noch Broschüren auflegen, dann nimmt das eine oder andere Paar etwas zu lesen mit.

Im Wochenbett

Hier ist die Situation etwas anders. Ich bin mit dem Paar allein. Das heißt nicht, dass es einfacher ist. Mein Gespräch im Wochenbett, das eigentlich ein kleiner Vortrag ist, beginne ich immer mit den



Lea Beckmann, München, ist Kinderkrankenschwester, freiberufliche Hebammme und Gesundheitsmanagerin. Sie schliesst im kommenden Herbst ein Studium der Gesundheitswissenschaften mit dem BA ab.



Manches, auch die Sexualität, wird nach einer Geburt anders. Nicht schlechter, nur anders.

Foto: Ruth Brauen

Worten: «Die meisten Ehen in Deutschland werden innerhalb der ersten drei Jahre nach der Geburt des ersten Kindes geschieden. Das hat etwas mit dem Kind zu tun und mit der veränderten Lebenssituation, in der Sie sich befinden.» Dann erzähle ich das, was ich schon für den Geburtsvorbereitungskurs vorgeschlagen habe. Ich erwarte nicht, dass sich die Paare mit mir unterhalten. Ich beschreibe ja auch Szenarien, die für das Paar in der momentanen Situation noch gar nicht aktuell sind. Aber wenn das Thema aktuell wird, sind wir Hebammen nicht mehr da. Außerdem sind Männer noch immer nicht gewohnt, über Verhütung und Sexualität mit Dritten zu sprechen.

Die Männer verschwinden

Ich kann dazu aus meiner Praxis Folgendes erzählen. Am Anfang meiner freiberuflichen Tätigkeit als Hebamme in der Nachsorge habe ich immer angekündigt, dass ich mit beiden Partnern ein Gespräch über Verhütung und Sexualität führen möchte. Wenn ich dann am vereinbarten Tag gekommen bin, kam es immer wieder vor, dass die Männer nicht anwesend waren. Ihre Frauen mussten sie dann entschuldigen. Sie waren vom Einkaufen noch nicht zurück oder hatten einen plötz-

lichen wichtigen Termin. Mit der Zeit bin ich dann dazu übergegangen, das Thema nicht mehr anzukündigen, sondern bei einem meiner letzten Besuche, wenn beide Partner anwesend sind, ziemlich unvermittelt über Verhütung und Sexualität zu reden. Meine Einleitung ist: «Ich weiss, dass Verhütung und Sexualität im Moment noch kein Thema ist für Sie, aber wenn es Thema wird, bin ich nicht mehr da...».

Ich halte es für sehr wichtig, dass beide Partner anwesend sind, denn es ist nicht wirklich überzeugend, wenn die junge Mutter abends ihrem Partner sagt, die Hebamme hat gesagt, dass...

Mittlerweile haben sich auch die einschlägigen Eltern-Ratgeber mit diesem Thema befasst, aber auf eine, wie ich finde, sehr erfolgsorientierte Weise. Das äussert sich in Umfragen wie: «Wie viele Wochen nach der Geburt hatten Sie Ihren ersten Geschlechtsverkehr? Hatten Sie einen Orgasmus? Hat sich Ihre Sexualität positiv verändert?». Ein Fachmann sagt hierzu, dass nirgends so viel gelogen wird wie bei Fragen zur Sexualität. Vielleicht, weil wir auf Grund des Zeitgeistes einem enormen Druck unterliegen. Ich denke auch, dass durch ein persönliches Gespräch bzw. ein Gesprächsangebot ganz andere Türen bei den Partnern geöffnet werden.

Grenzen auch für Hebammen

Damit komme ich zum Thema Schwierigkeiten. Wenn Sie 20 Jahre alt sind und ein Paar in der Nachsorge betreuen, die zwischen 35 und 40 Jahre alt sind, ist es nicht leicht, ein solches Gespräch zu führen. Sind Sie glaubwürdig? Was passiert, wenn der junge Vater Sie fragt. «Und wie ist das bei Ihnen?»

Wichtig ist auch die Distanz. Ich habe festgestellt, dass es einfacher ist, mit völlig fremden Paaren über Sexualität zu sprechen als mit Paaren, mit denen ich bekannt bin. Das hat etwas mit der Grenzverletzung zu tun. Eigentlich geht mich die Sexualität meiner Freunde und Bekannten nichts an, und doch gebe ich vor, ein paar Dinge zu wissen, die vielleicht sehr unangenehm sein könnten. Während eines solchen Gesprächs kann auch die Hebamme an ihre Grenzen kommen.

Es gibt Sachbücher zu diesem Thema, von denen ich nur zwei anführen möchte: Petra Otto, «Die Lust neu entdecken», rororo 1996. Hermann Bullinger, «Wenn Paare Eltern werden», rororo 1986.

Dieser Beitrag erschien unter dem Titel «Sexuelle Veränderungen nach der ersten Geburt» in Hebammeninfo 3/03. Wir danken Autorin und Redaktion für die Abdruckgenehmigung. Redaktionelle Bearbeitung: Gerlinde Michel