

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 107 (2009)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Mosaik

#### **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:** 10.01.2026

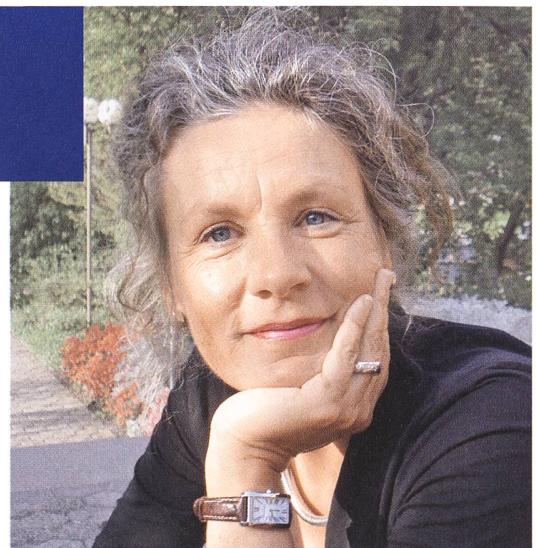
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

EIN TAG IM LEBEN VON...

# Prisca Walliser

Hebamme, Sexualpädagogin/Sexualberaterin, St. Gallen

Nach ihrem Erstberuf Kinderkrankenschwester wurde Prisca Walliser Hebamme, wechselte 1992 an die Hebamenschule St. Gallen, wo sie neun Jahre als Lehrerin tätig war. Von 2003 bis 2005 absolvierte sie an der Hochschule Luzern (HSLU) die Ausbildung zur Sexualpädagogin. Daraus eröffnete sich für Prisca Walliser ein neues Berufsfeld. Als Fachperson für Sexualpädagogik, angestellt in der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität, St. Gallen, ist sie an Schulen, in der Eltern- und Multiplikatorenbildung tätig. Neben einem Pensem als Dozentin für Sexualpädagogik an der Pädagogischen Hochschule St. Gallen (PHSG) und der HSLU ist sie mit einem 20%-Pensem an der Geburtsabteilung im Spital Appenzell dem Hebammenberuf treu geblieben. Demnächst eröffnet Prisca Walliser ihre eigene Praxis für Sexualberatung in St. Gallen.



Ein typischer Tag im Leben von Prisca Walliser beginnt morgens um acht Uhr, zum Beispiel an einer Oberstufe mit Unterricht zum Thema «Sex und Liebe und CO». Jugendliche heute, sagt sie, verfügen zwar über wesentlich mehr Informationen zu Sex und Gesundheit als frühere Generationen, aber Sprachlosigkeit und Unsicherheit im Umgang mit dem Thema sind trotz gerne demonstriert cooler Coolness gross. Auch wenn Walliser momentan vermehrt im sexualpädagogischen Bereich (Jugendliche) und weniger in der Sexualberatung (Erwachsene/Paare) arbeitet, betont sie, wie gut ausgerüstet, wenn nicht sogar prädestiniert Hebammen ganz generell für die Beratung in «sexuellen Themen» sind. Sie verfügen über profundes Wissen zu zentralen Aspekten von Sexualität und über das notwendige Einfühlungsvermögen, das es braucht, um mit Klientinnen und Klienten darüber zu sprechen, seien es nun junge Menschen oder Erwachsene. Außerdem geniessen Hebammen in der Regel hohe Akzeptanz und Vertrauen von Seiten der Frauen und Männer.

★★★

Trotz moderner Informationsgesellschaft und medialer Flut zum Thema ist das Sprechen und der Umgang mit Sexualität für viele Menschen nach wie vor schwierig, weiß Prisca Walliser. In vielen Köpfen stecken überhöhte Vorstellungen, wie das Sexualleben aussehen sollte; viele Menschen setzen sich mit unrealistischen Vorstellungen unter Druck, hegen Erwartun-

gen, denen sie vor sich selbst oder vor dem Partner nicht genügen können. Der Schritt in die Beratungsstelle fällt Paaren nicht immer leicht, das freie Sprechen über Gefühle, sexuelle Bedürfnisse und Empfindungen kann von Hemmungen und Defizitgefühlen besetzt sein. Der Beraterin stehen dank ihrer langjährigen Ausbildung Beratungskompetenzen zur Verfügung, welche die Türe zum Gespräch und zur Auseinandersetzung öffnen können.

★★★

Am Nachmittag steht ein Coachinggespräch mit einer Lehrperson auf dem Programm, welche Informationen zu relevanten Verhütungsmethoden für Jugendliche und Anregungen für die Unterrichtsgestaltung erhalten möchte. Danach folgen Mailberatungen zu Fragen von Jugendlichen, z.B.: «Hallo, ich habe da ein Problem mit meiner Periode... was kann ich tun?» oder: «Wie viel Selbstbefriedigung ist eigentlich normal?»

★★★

Für Frauen ist die Schwelle zur Sexualberatung meist weniger hoch als für Männer. Bei Frauen sind mangelnde Libido oder Orgasmusprobleme ein häufiges Thema, verschärft durch die Überzeugung, die einzige Frau weit und breit zu sein, die keinen oder nur selten einen sexuellen Höhepunkt erlebt. Mit ihnen arbeitet Prisca Walliser auch allein, später kommt vielleicht der Partner dazu. Auch Männer suchen manchmal ohne Partnerin die Beratungsstelle auf, wenn Not und Leidensdruck zu gross werden. Sexuelle Lustlosig-

keit und unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse sind häufige Themen in der Sexualberatung.

★★★

Ganz wichtig findet Walliser das Ansprechen der Sexualität im Umfeld von Schwangerschaft und Geburt. Es ist eine oft verkannte Tatsache, sagt sie, dass sich die Paarsexualität nach einer Geburt verändert und die Paare – oft zuwenig vorbereitet – damit konfrontiert werden. Von der neuen Mutterrolle absorbiert wendet sich die Frau nach der Geburt emotional und physisch stark dem Kind zu, der Partner fühlt sich vernachlässigt und allein gelassen mit seinem Begehr und seiner Sehnsucht nach körperlicher Nähe. Viele junge Paare haben vor dem ersten Kind eine unbeschwerete und verliebte Sexualität gelebt und können den abrupten Wechsel schlecht einordnen. Als Hebamme hat Walliser dieses Phänomen immer schon im Geburtsvorbereitungskurs angesprochen, und zwar nicht nur während ein paar Minuten, betont sie, sondern ausführlich und gemeinsam mit den Partnern. Auch später, im Wochenbett und beim Nachgespräch über die Geburt gebe es Gelegenheiten für die Hebammen, das Thema anzuschneiden. Nur seien die Frauen dann eher auf Naheliegendes fokussiert, auf den neuen Alltag mit dem Kind, auf das Stillen und auf Nächte mit wenig Schlaf; die Realität des neuen Sexuallebens werde erst später aktuell. Ideal, findet Walliser, ist ein Nachgespräch mit der Hebamme ein paar Wochen später, bei dem

neben Fragen der Verhütung und «Geburtsnachbereitung» auch vertieft auf die Sexualität eingegangen werden kann.

★★★

Ihr Arbeitstag endet mit administrativen Arbeiten, Nachführen der Klientinnendossiers, Gesprächen im Team und der Planung des nächsten Tages, der kommenden Woche. Das Knüpfen und Pflegen eines Netzwerks mit themenverwandten Institutionen und Berufsgruppen wie Fachärzten, Hebammenpraxen, Mütter-/Väter-Beratungsstellen und schulischen Einrichtungen ist wichtig für die Sexualpädagogin. Denn oft kommen Paare nicht von sich aus in die Beratung, sondern folgen Hinweisen oder Empfehlungen von anderer Seite.

★★★

Eine Sexualberatung endet selten hoffnungslos, ist Prisca Wallisers positive Erfahrung. Ist die Substanz einer Paarbeziehung noch intakt, desto grösser ist die Chance, den Weg zu einer gelingenden Sexualität zu finden. Gelingt es, eine «erotische Kultur» (erneut) zu kreieren und zu pflegen, ist häufig schon viel erreicht. Dies braucht jedoch Bereitschaft und aktives Gestalten von beiden Seiten. «Warten auf die Rückkehr der Sexualität» reicht deshalb nicht aus.

Gepräch, aufgeschrieben von  
Gerdine Michel

Innerhalb des **Fachmoduls Geburtsvorbereitung** des SHV unterrichtet Prisca Walliser die Themen «Massage, Elternrolle, Sexualität» (16./17. Oktober 2009).