

Zeitschrift:	Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	120 (2022)
Heft:	5
Artikel:	Über Sexualität reden
Autor:	Stocker Kalberer, Barbara
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1002358

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: 28.01.2026

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

Über Sexualität reden

Die Geburt ist ein prägendes Ereignis. Die Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind eine Zeit des Umbruchs. Die Frau (das Paar) ist mit tiefgreifenden biopsychosozialen Veränderungen konfrontiert. Sie können das Beziehungsgefüge festigen, aber auch destabilisieren und schwächen. Nicht selten verändert sich auch die Sexualität. Wie gehen Frauen/Paare mit den Veränderungen um? Welche Rolle kommt der Hebamme zu?

INTERVIEW:
BARBARA STOCKER KALBERER



Prisca Walliser ist schon seit mehr als drei Jahrzehnten Hebamme. Sie hat in verschiedenen Spitälern gearbeitet und als Lehrerin an der Hebamenschule St. Gallen unterrichtet. In den letzten Jahren ist sie vor allem im Bereich Sexualpädagogik und Sexualberatung tätig. Das Beratungsangebot für Frauen, Männer und Paare ist sehr gefragt. Die meisten Klient*innen melden sich direkt bei ihr, zum Beispiel, weil die Lust abhandengekommen ist, weil eine Krankheit Neuorientierung fordert, weil Sex mit Schmerzen verbunden ist, weil unterschiedliche Bedürfnisse die Beziehung belasten oder weil die Sexualität in eine Sackgasse geraten ist. Manchmal werden Frauen von Gynäkologinnen oder Gynäkologen überwiesen, häufig dann, wenn diese mit ihrem medizinischen Latein am Ende sind und nicht mehr weiterhelfen können. Das Thema «Sexualität und Elternschaft» liegt Prisca Walliser besonders am Herzen. Es ist sowohl in der Hebammenausbildung wie auch im Weiterbildungsgesetz des Schweizerischen Hebammenverbandes (SHV) verankert. Für Prisca Walliser sind Hebammen geradezu prädestiniert, mit Frauen und Paaren die Sexualität anzusprechen. «Sie sind oft eine besondere Vertrauensperson für das Paar, sie haben das medizinische Wissen und Hebammen kennen sich «da unten» aus. Außerdem verdanken

Hebammen, um es pragmatisch zu nennen, ihren Beruf der Sexualität. Wer also, wenn nicht wir?!» betont Prisca Walliser.

Warum

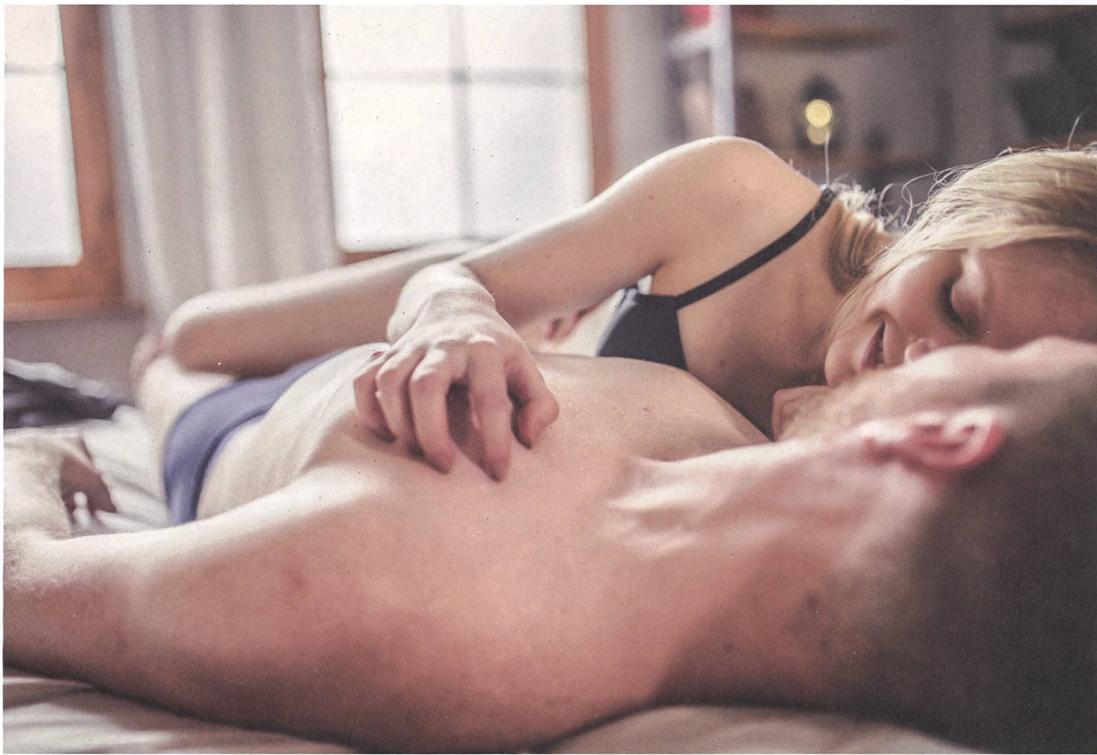
Sexualerziehung wichtig ist

Neben der Praxis hat Prisca Walliser immer wieder Einsätze als Sexualpädagogin. Einerseits ist sie an der pädagogischen Hochschule St. Gallen als Dozentin für Sexualpä-



Pornografische Darstellungen beeinflussen die Vorstellungen junger Menschen. Die Erwartungshaltung an die eigene Sexualität ist hoch, denn sie wird in sozialen Medien und Youtube-Filmen oft als Lifestyle-Element vermittelt.

dagogik in der Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern tätig. Andererseits macht sie mit den Kindern und Jugendlichen Sexualaufklärung, bespricht mit ihnen ihre Fragen und hilft mit, Mythen richtigzustellen. Diese Arbeit empfindet sie als sehr bedeutsam. Ihr ist es ein grosses Anliegen, im Aufklärungsunterricht nicht blass über Eisprung, Verhütung oder Infektionskrankheiten zu sprechen, sondern Liebe, Beziehung und Sexualität zum Thema zu machen. Dies vor allem auch als Kontrapunkt zu all den digitalen Bildern mit denen Jugendliche konfrontiert sind. Pornografische Darstellungen beeinflussen die Vorstellungen junger Menschen. Die Erwartungshaltung an die eigene Sexualität ist hoch, denn sie wird in sozialen Medien und Youtube-Filmen oft als Lifestyle-Element vermittelt. Miteinander Sex haben ist für einige Jugendliche in der Vorstellung eine Art von Hochleistungssport und im wahren Leben ist vielleicht vieles anders. Es sind auch Bilder von vermeintlich perfekten, normierten Körpern, welche junge Menschen verunsichern. Modellierte und operierte Genitalien werden in den sozialen Medien ebenso zur Schau gestellt wie wohl geformte «Sixpacks». Viele Jugendliche fühlen sich durch diese Bilder des perfekten Körpers unter Druck gesetzt, zweifeln ihren Körper an und haben das Ge-



iStock

fühl, korrigierend eingreifen zu müssen. Entsprüchen die Brüste der Norm? Sind die Labien nicht doch zu gross? Ist der Penis zu

Viele Paare hätten nie gelernt über eigene sexuelle Bedürfnisse zu sprechen, und hätten gar keine Basis, um miteinander herauszufinden, was denn Entspannung und Lust bereiten könnte, erzählt Prisca Walliser. Es gelte dann im Beratungsgespräch herauszufinden, wie die jeweiligen sexuellen Bedürfnisse beidseits erfüllt werden könnten.

klein? Prisca Walliser erzählt: «Mythen, zum Beispiel rund um das Jungfernhäutchen, sind präsent in den Köpfen. Die Mädchen stellen sich vor, dass ihre Vagina komplett verschlossen sei, deshalb keine Tampons benutzt werden dürfen oder Reiten zu einer Verletzung führen könnte. Und genau so stellen sie sich den ersten Geschlechtsverkehr als etwas sehr Schmerhaftes vor.» Die sexuelle Aufklärung junger Menschen und das Stärken ihrer Identität und ihrer Körperkompetenz erachtet Prisca Walliser als sehr wichtig, auch im Sinne von Prävention.

Sexualität und Elternschaft

«In Geburtsvorbereitungskursen merke ich jeweils, wie gross das Bedürfnis ist, über Sexualität zu reden.» Am Paarabend teile sie die Paare auf und lasse sie in Frauen- resp. Männergruppen diskutieren, welche Veränderungen auf sie als Eltern zukommen werden, worauf sie sich freuen, wovor sie Respekt haben. Es komme jeweils immer das Thema veränderte Sexualität zur Sprache. Für viele sei es befreiend, über all die Fragen zur Sexualität rund um die Geburt reden zu können. «Manche Frauen brauchen viel Zeit, bis die Lust wieder Platz hat im

erfüllten Leben mit einem Neugeborenen und/oder kleinen Kindern. Manchmal sind es auch die Männer, die geprägt sind von den Bildern der Geburt und Zeit brauchen.» Dies interessiere Paare durchaus schon vor der Geburt. Viele Paare hätten nie gelernt über eigene sexuelle Bedürfnisse zu sprechen, und hätten gar keine Basis, um miteinander herauszufinden, was denn Entspannung und Lust bereiten könnte, erzählt Prisca Walliser. Es gelte dann im Beratungsgespräch herauszufinden, wie die jeweiligen sexuellen Bedürfnisse beidseits erfüllt werden könnten. Oftmals gehe es darum, das gegenseitige Verständnis zu fördern und Kompromisse zu finden. Prisca Walliser macht ein Beispiel. Manchmal erhielten junge Eltern Wellness-Wochenende geschenkt. Solche Geschenke seien zwar gut gemeint, doch können sie Paare, insbesondere die Frauen, unter Druck setzen. «Wenn eine Frau noch nicht parat ist, sich sehr müde fühlt, der Körper vom Stillen und der Fürsorge fürs Kind fremdbestimmt wahrgenommen wird, bräuchte sie vielleicht eher einmal drei Tage für sich allein, damit sie zu sich selber finden, sich wieder «bödelen» kann.» Solche Themen spreche sie mit werdenden Eltern an.

Körperliche und seelische Veränderungen

Frauen und Paare kommen zu ihr in die Sexualberatung, weil vielleicht die Geburt Narben hinterlassen hat. Manchmal sind diese körperlicher, manchmal seelischer Natur. Eine Geburt kann traumatisieren. Eine Geburt kann das Gefühl hinterlassen es nicht «gut» gemacht zu haben. Eine Geburt kann die Identität als Frau stärken, aber auch schwächen. Prisca Walliser ist überzeugt, dass Worte, Reaktionen und auch Gesten viel Macht haben und, im Positiven wie im Negativen, viel auslösen können. Vor allem während einer Geburt, wenn die Frau maximal verletzlich ist. Prisca Walliser stellt im Rahmen ihrer Praxistätigkeit fest, dass eine veränderte Sexualität nach der Geburt eines Kindes ein häufiges, ihrer Ansicht nach aber auch ein «normales» Phänomen ist, wenn man sich die Komplexität dieses körperlichen und seelischen Ereignisses vor Augen hält. Sie ermuntert Paare, sich Zeit zu nehmen für die Neufindung und sich bei Fortbestehen der Probleme Unterstützung zu holen.

Umgang mit Geburtsverletzungen

«Immer wieder erlebe ich in der Beratung, dass eine Frau gerne möchte, dass ich sie in Kraft meiner Rolle als Hebamme untersuche, und mit ihr ergründe, was denn in der Vagina oder im Genitalbereich Schmerzen

te auf dem Boden aus und helfe der Frau, die sensiblen Bereiche zu finden. Wie fühlt sich die Berührung an? Was kann helfen, den Schmerz zu mildern? Vielleicht kann die Frau diese sensiblen, vielleicht vernarbten oder verhärteten Stellen massieren, mit einer Crème pflegen und dadurch mit dem Narbengewebe und vielleicht mit einer als schlimm erlebten Geburt Versöhnung finden. Manchmal braucht diese Heilung viel Zeit. Vielleicht ist auch ein Infekt Ursache des Schmerzes oder eine trockene Schleimhaut. «Es ist auf alle Fälle wichtig, die Frau ernst zu nehmen und mit ihr Hilfsmöglichkeiten zu besprechen. Es tut ihr vielleicht gut zu hören, dass die «Missionarsstellung» bei Verletzungen in der Dammregion nicht eine ideale Stellung beim Sex ist. Manchmal braucht es Aufklärung, Ideen, oder schlicht die Erlaubnis «anders» Sex zu haben.

Klitoris – die schöne Unbekannte

Das allgemeine Wissen über die Klitoris schätzt Prisca Walliser als eher gering ein. Dies sei jedoch nicht erstaunlich, denn viele aufklärende Bilder zeigen in der Regel weibliche Geschlechtsorgane in einer Seitenansicht. Dort sind Vagina, Uterus etc. zwar verständlich abgebildet und beschriftet, leider kommt bei solchen Darstellungen die Klitoris oft nur als kleine Perle vor. Sie stellt in den Köpfen vielfach ein Mysterium dar. «Den Mythos und die Geschichten um den

welche wiederum bei der Entstehung des Orgasmus mithelfen, wissen viele Frauen und Männer nicht.» Prisca Walliser führt aus, dass Modelle der Klitoris helfen würden zu verstehen, dass sich die weiblichen und männlichen Geschlechtsteile im Aufbau sehr ähnlich sind: Die männlichen Geschlechtsteile mit dem Penis und den Schwellkörpern nach aussen, die weiblichen Geschlechtsteile mit dem Schaft und den Schwellkörpern der Klitoris nach innen. Die Klitoris besitzt wie der Penis auch, eine kleine Eichel oder Perle und ist durch ein Häutchen, auch Kapuze genannt, geschützt, und liegt eingebettet zwischen den Labien. Der ganze Rest der Klitoris, also der ganze Körper der Klitoris, mit all seinen seitlichen Armen und Strängen, liegen verborgen. «Ich erkläre Frauen und Paaren in der Beratung, dass Sexualität mehr ist als Penetration. Und dass es nicht den vaginalen und den kitoralen Orgasmus gibt, sondern dass der Orgasmus ein Zusammenspiel aller Strukturen und Nerven rund um die Vagina und Klitoris ist. Gerade dann, wenn Frauen in die Beratung kommen, die noch nie einen Orgasmus erleben konnten, ist dies hilfreich.»

Verletzung der Klitoris

Viele Hebammen legen bei der Geburt grossen Wert auf den Dammschutz. Mit einem intakten Damm gebären ist für die Frau wertvoll, doch manchmal hält der Damm,

Prisca Walliser stellt im Rahmen ihrer Praxistätigkeit fest, dass eine veränderte Sexualität nach der Geburt eines Kindes ein häufiges, ihrer Ansicht nach aber auch ein «normales» Phänomen ist, wenn man sich die Komplexität dieses körperlichen und seelischen Ereignisses vor Augen hält.

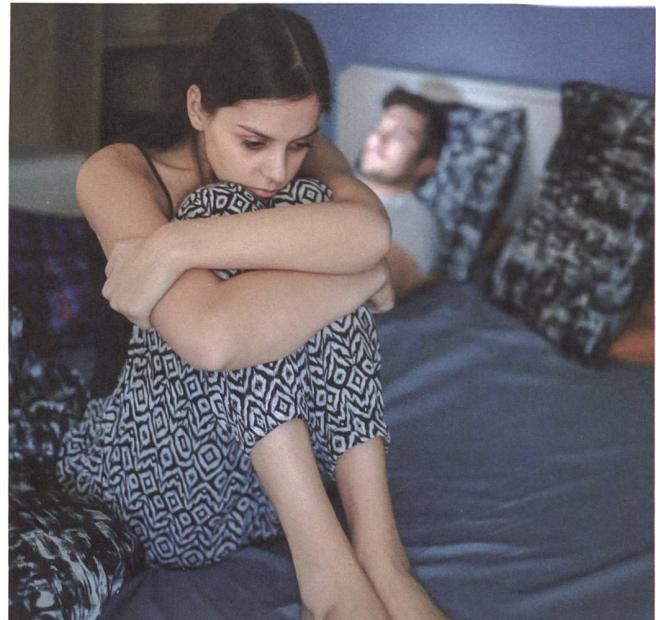
verursacht. Den Schmerz benennen und lokalisieren können ist oft hilfreich. Gerade in solchen Situationen sei es gut, Hebamme zu sein und unterschiedliche Körperlandschaften zu kennen. Sie rolle dann eine Mat-

vaginalen oder den kitoralen Orgasmus, und welcher von beiden gar der richtigere ist, höre ich oft in meiner Beratungstätigkeit. Dass die Klitoris wie ein grosses Netz aufgebaut ist, viele Nerven beteiligt sind,

aber anstelle eines Risses treten Verletzungen in der Vagina, an der Klitoris oder an kitorisnahen Strukturen auf. «Manchmal ist die Klitoris nach einer Geburt so verletzt, dass Frauen fast nichts mehr empfinden

«Manchmal ist die Klitoris nach einer Geburt so verletzt, dass Frauen fast nichts mehr empfinden oder dass Berührungen elektrisierend sind oder dass sie schmerzen.»

PRISCA WALLISER



oder dass Berührungen elektrisierend sind oder dass sie schmerzen.» Prisca Walliser sagt, dass Verletzungen an Nerven oft viel Zeit und Geduld zum Heilen brauchen. Auch in solchen Situationen hilft es Frauen und Paaren über ein offenes Gespräch die Zusammenhänge einzuordnen und zu hören, dass «Zuwendung» in unterschiedlicher Form unterstützend beim Heilungsprozess sein kann. Ob bei einem Dammschnitt eventuell auch Strukturen der Klitoris verletzt werden könnten, ist aufgrund der neuen anatomischen Erkenntnisse anzunehmen, sagt Walliser.

Über Sexualität reden gehört für Prisca Walliser genauso zur Anamnese mit einer Frau, wie die Fragen zu Erkrankungen in der Familie, Rauchverhalten, Einnahme von Medikamenten, Ernährung etc..

Sexualität ansprechen

Über Sexualität reden gehört für Prisca Walliser genauso zur Anamnese mit einer Frau, wie die Fragen zu Erkrankungen in der Familie, Rauchverhalten, Einnahme von Medikamenten, Ernährung etc.. In den gängigen Dokumentationsvorlagen gibt es häufig jedoch keine Spalte zum Ausfüllen oder Häkchen setzen. «Wenn ich an der Fachhochschule unterrichte und diese Tatsache so erwähne, fällt den Studierenden auf, wie wenig die Sexualität im Hebammenalltag thematisiert wird.» Sie würde die Sexualität in der Schwangerschaftskontrolle genauso zum Thema machen wie alle anderen Punkte in der Anamnese auch. Selbstverständlich gäbe es geeignete und unmögliche Momente, um über Sexualität zu sprechen, meint Prisca Walliser. «Mit einer Wöchnerin wenige Tage nach einer Geburt und im Milcheinschuss über Sexualität reden zu wollen, ist natürlich Blödsinn.» Doch sechs bis acht Wochen nach der Geburt nochmals das Geburtserleben anzusprechen, zu benennen, welche Gefühle mit der Geburt verbunden sind, kann dem Paar gut tun. Und auch ganz einfach zu fragen: «Wie geht es Euch denn als Liebespaar? Habt Ihr Fragen zur Sexualität? Oft tauchen auf diese Frage andere Themen auf wie Verhütung. Oder: Wann kommt die Lust zurück? Ist es normal, dass ich noch keine Lust auf Lust habe? Was

ist, wenn Sex weh tut?» Prisca Walliser merkt an, dass viele Frauen nach einer Schwangerschaft und Geburt die Sexualität viel intensiver und erfüllender erleben, mehr Lust haben und den Körper ganz neu wahrnehmen. Auch darüber mit einer Hebammme reden zu können ist sehr viel wert! ☺

Im Hebammen-Podcast «Herztöne» des SHV, Folge 26, erzählt Prisca Walliser von ihrer Arbeit: www.hebamme.ch

INTERVIEW MIT



Prisca Walliser, Hebammme, Sexualpädagogin, Dozentin für Sexualpädagogik und Sexualberaterin in eigener Praxis in Gais und St. Gallen. info@sexualberatung-prisca-walliser.ch



Weiterbildung an der Berner Fachhochschule

Fachkurs Perinatale Versorgung mit Schwerpunkt Wochenbett
August bis September 2022

Fachkurs Salutogenese in komplexen geburtshilflichen Situationen
November 2022 bis Januar 2023

Fachkurs Ernährungslehre für Gesundheitsfachpersonen I
Januar bis Juni 2023

Fachkurs Perinatale Psychische Gesundheit
Februar bis Juni 2023

Weitere Informationen und Anmeldung
bfh.ch/weiterbildung/geburtshilfe

► Gesundheit



INSERATE

Clemencia López Cabrera,
29 Jahre, Guatemala

Zufällig wurde Clemencia in eine Gesellschaft geboren, in der Frauen weniger zählen.

Schaffen Sie Chancengleichheit.
Denn faire Chancen dürfen kein Zufall sein.

HELVETAS

Jetzt
spenden:
helvetas.org

ardo
SWITZERLAND

ardo care compresses

- Kompressen für wunde, gereizte oder schmerzende Brustwarzen stillender Mütter
- Unterstützen die Mutter im Fortführen des Stillens
- Aus natürlichen Inhaltsstoffen

Mehr erfahren unter: www.ardo.ch

Ich bin neu

Babys wollen gestillt werden. Schmerzen auch.

ACUMAX

Akupunktur Ausbildung für Hebammen mit Pascale Barmet

Akupunktur Ausbildung für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit

Wir bieten eine Akupunkturausbildung auf hohem Niveau für verantwortungsvolle Anwender an.
Ziel ist es, Hebammen und alle im gynäkologischen Bereich tätigen, auf eine Anwendung der Akupunktur vor, während und nach der Geburt vorzubereiten.

Dauer: 16 Tage (01.09.22 - 16.03.23)
Mehr Informationen unter: www.acumax-kurse.ch

Pascale Barmet
Naturärztin Chinesische Medizin, Dipl. Ernährungsberaterin HF, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, mehrfache Buchautorin.