



Fotos: Fridolin Lippens

Viele Männer müssen sich an die veränderten Formen ihrer Partnerin langsam „herantasten“

Väter zwischen Lust und Frust

Robert Richter | Männer erleben es oftmals als große Veränderung in der sexuellen Beziehung, wenn ihre Partnerin schwanger ist. Gravierender wird es noch, wenn das Kind auf der Welt ist. Selten werden Väter gefragt, wie sie mit diesem Wandel klar kommen

Kontakt:

Robert Richter, Dipl.-Päd.

fon 0661.2915836

richter@vaeterbildung.de, www.vaeterbildung.de

Wenn aus Paaren Eltern werden, steht die Welt für Frauen wie für Männer Kopf. Dabei sind werdende und junge Väter in der Regel deutlich weniger im Blick und im Bewusstsein derer, die Paare im Übergang zur Elternschaft begleiten. Angebote von Hebammen, Bildungs- und Beratungseinrichtungen, Kliniken und Geburtshäusern richten sich meist an werdende Mütter – Väter kommen dabei in der Regel nur als Anhängsel vor und werden als „Partner der Schwangeren“ definiert. Dabei erleben Väter, abgesehen von der physischen Schwangerschaft und Geburt, ähnlich gravierende Veränderungen wie Mütter.

Die stärksten Umbrüche erleben viele in ihrer Partnerschaft: In der Schwangerschaft wird die Partnerschaft meist intensiver. Nach der Geburt jedoch erleiden viele Paare relativ bald den so genannten „Erstkindsschock“ (Nave-Herz 1994).

Partnerschaft im Umbruch

Die Schwangerschaft, die Geburt und mit ihnen eine Vielzahl äußerer Faktoren verlangen von Müttern wie Vätern enorme Anpassungsleistungen – auch in ihrer Sexualität. Gleichzeitig ist Sex ein eher tabuisiertes und heikles Thema

in der Schwangerschaft und den ersten Monaten nach der Geburt. Bei vielen werdenden und jungen Eltern sind unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse Anlass für Unzufriedenheit und Streit, aber die wenigsten trauen sich, offen damit umzugehen. Hebammen und ÄrztInnen haben meist hauptsächlich die körperlichen Ursachen im Blick, die die Schwangerschaft der Frau mit sich bringt, hin und wieder auch die psychischen Faktoren, die einen Einfluss auf die Libido der Schwangeren haben.

Aber: Was verändert sich eigentlich für Männer sexuell in der Schwangerschaft und nach der Geburt? Die sexuellen Bedürfnisse vieler Paare gehen oft

Väter werden als „Partner der Schwangeren“ definiert

DER AUTOR

Robert Richter ist Diplom-Pädagoge, Geschäftsführer der Deutschen Familienstiftung, Vorsitzender des „Väter-Experten-Netz Deutschland“ e.V. (VEND) und war Leiter der Familienschule Fulda. Er ist Co-Leiter in Geburtsvorbereitungskursen für Paare, Referent und Autor zu Männer- und Väterthemen und gibt Fortbildungen für Hebammen und FamilienbegleiterInnen zur Arbeit mit (werdenden) Vätern. Als Vater zweier Kinder hat er viele praktische Erfahrungen, auch als Vater in „Elternzeit“. Im August erscheint in Zusammenarbeit mit Eberhard Schäfer sein neues Buch „Das Papa-Handbuch. Alles was Sie wissen müssen zu Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Jahr zu dritt“ bei Gräfe und Unzer.

Kontakt:
richter@vaterwerden-vatersein.de

INFO

Im Projekt „Familienführerschein – Familien- und Partnerschaftskompetenz in der Geburtsvorbereitung“ ist eine Fortbildung für KursleiterInnen in der Geburtsvorbereitung in Planung, die auf den Erfahrungen in der Familienschule aufsetzt. Weitere Infos unter www.familienkompetenz.de

bereits in der Schwangerschaft auseinander. Dabei sind längst nicht immer die Frauen diejenigen, die keine Lust haben. Die Verteilung der Lust- und Unlust-Rollen kann sich im Laufe der Schwangerschaft und nach der Geburt durchaus ändern. Viele schwangere Paare fühlen sich insbesondere im zweiten Schwangerschaftsdrittel wie im „El Dorado“ der Lust. Der kugelige Bauch und die nun bereits deutlich größeren und empfindlicheren Brüste wirken auf viele Männer – und auch Frauen – hoch erotisch. Zudem fördert die stärkere Durchblutung der Geschlechtsorgane in der Schwangerschaft die Lust vieler Frauen.

Die Erotik der Schwangerschaft wird durch einen großen und wunderbaren Vorteil verstärkt: Empfängnisverhütung ist in dieser Zeit kein Thema! Viele Männer und Frauen genießen es, nach Herzenslust miteinander anstellen zu können, was sie beide

möchten – vorausgesetzt, es liegen keine einschränkenden Schwangerschaftsbeschwerden oder -komplikationen vor.

Aber so gut geht es längst nicht allen Männern und Frauen während der – ganzen – Schwangerschaft.

Weibliches Mysterium

Wenn werdenden Vätern ihre Lust auf Sex mit ihrer schwangeren Partnerin abhanden kommt, hat das meist mehr als einen Grund. Der veränderte Körper, die Bilder, die Männer und Frauen von sich haben, unklare oder falsche Informationen zur Schwangerschaft verbunden mit Sorgen, Stress und Zukunftsängsten können die Lust deutlich dämpfen. Hebammen, die Frauen und Paare vor der Geburt begleiten, können hier oft durch einfache Information wichtige Hilfestellungen leisten und das Verständnis von Männern und Frauen verbessern helfen.

Vielen Männern sind Schwangerschaft und Geburt immer noch ein Mysterium.

Die Fähigkeit, aus dem eigenen Körper Leben hervorzubringen, ist ihnen nicht gegeben, unvertraut und kann neben aller Begeisterung über die Schwangerschaft und Freude auf das Kind auch beängstigend sein.

Was ihr Vaterwerden angeht, sind sie in der Schwangerschaft auf „Gedeih und Verderb“ ihrer Partnerin „ausgeliefert“ – eine Tatsache, die durchaus auch sexuell verunsichern kann, vor allem, wenn der Mann sich selbst am liebsten als aktiver Macher sieht, der auch im Bett gern die Richtung weist. Hinweise darauf, dass gerade Schwangere einen starken Mann, der ihnen den Rücken frei hält, gut gebrauchen können, helfen Männern, Sicherheit in ihrer neuen Rolle zu gewinnen.

Zur Verunsicherung gesellt sich nicht selten die Befürchtung, mit der eigenen Lust dem Kind schaden zu können, was manchen Mann davon abhält, sich überhaupt auf körperliche Intimität einzulassen – denn gedanklich sind Liebespiel und Koitus oft untrennbar miteinander verbunden. Die Schwangerschaft wäre also ein guter Anlass für Männer wie Frauen, diese enge Verbindung über Bord zu werfen und gemeinsam und behutsam neue Wege in ihrer Sexualität zu beschreiten. Manche Männer tun sich auch schwer damit, sich vorzustellen, dass ihr Penis das erste ist, was ihr Kind – vermeintlich – von ihnen spürt.

Bei vielen Frauen ist das Scheidenmilieu in der Schwangerschaft und Stillzeit deutlich trockener. Das kann für beide unangenehm sein und die gemeinsame Lust beeinträchtigen. Gleitmittel könnten in diesem Fall mehr Lust ins Spiel bringen, wenn Männer und Frauen ihr Schamgefühl überwinden und darüber sprechen.

Der wachsende Bauch kann auch eine andere als die gewohnte und lieb gewonnene Position notwendig machen, was für den einen oder anderen Mann Stress bedeuten kann. Das Verlassen sicherer Pfade in ungewohnten Situationen kann bei manchen auch mit einem Rückgang der Erektion einhergehen, was wiederum am Selbstwertgefühl kratzen kann. Selbst nicht zu „können“ ist für viele ein weiterer Grund, sich sexuell zurückzuziehen. Aber genau das Gegenteil tut Not: Eine gefestigte, offene sexuelle Beziehung, in der er und sie sein dürfen, wie sie sind und die Liebe nicht nur an der „Koitus-Frequenz“ gemessen wird, kann auch Männern Leistungsdruck nehmen.

Auch fühlen sich nicht alle Männer durch die körperlichen „Begleiterscheinungen“ einer Schwangerschaft sexuell angezogen. Manche mögen ihre Partnerin lieber „ganz normal“ und ziehen sich

zurück. Gerade in dieser Situation ist es besonders schwierig, offen und ehrlich zu sein, ohne zu verletzen.

Auch wenn Männer nicht körperlich schwanger sind, so gehen sie doch geistig schwanger. Männer wie Frauen entwickeln im Laufe der Schwangerschaft eine Ahnung davon, wie sich ihr Leben mit Kind ändern wird. Die materielle Versorgung, die in den ersten Jahren nach der Geburt zu weit über 90 Prozent immer noch hauptsächlich die Männer tragen, die Frage nach der „Eignung“ als Vater und die mit dem Elternsein steigende Verbindlichkeit der Zweierbeziehung machen so manchem Mann Bauchschmerzen, die ihn den Gedanken an wilden Sex vergessen lassen. Aber: Auch hier hilft reden und Verantwortung teilen, auch wenn Männern das nicht immer leicht fällt.

Wenn die Lust kein Echo findet

Sehr viele werdende Väter leiden aber nicht nur an der eigenen Unlust, sondern auch – oder besonders – an der ihrer Partnerin. Gerade im ersten und im letzten Schwangerschaftsdrittel steht vielen werdenden Müttern der Sinn nicht nach Sex. Durch Übelkeit, Wassereinlagerungen und Rückenschmerzen suchen sie eher andere als sexuelle Zärtlichkeiten. Männer spüren diese Veränderungen nicht am eigenen Leib und ihr sexueller „Appetit“ kann durchaus erhalten bleiben oder sich steigern – ohne dass ihre Partnerin ihn freudig erwidert.

Ganz gleich wie das Ungleichgewicht verteilt ist – wichtig ist, die Situation anzunehmen, wie sie ist und das Beste daraus zu machen. Dazu kann beispielsweise auch gehören, offen über Masturbation zu reden oder sie ins gemeinsame Liebespiel einzubeziehen. Grundsätzlich hat Sexualität in der Schwangerschaft also ganz viel mit Umstellung, Flexibilität, Offenheit, Vorsicht und gemeinsamen Gesprächen zu tun – und nach der Geburt sieht es nicht unbedingt anders aus!

Nach der Geburt

Geschafft! Mutter, Kind und Vater sind wohlau! Genau diese Position des Kindes zwischen Mutter und Vater ist es, an die sich junge Eltern zunächst gewöhnen müssen. Das ideale Bild der Triade nach der Geburt eines Kindes ist jedoch ein Dreieck – alle können sich sehen und haben Kontakt zueinander. In den ersten Jahren mit Kind sieht es aber leider oft anders aus: Mutter und Kind entwickeln

eine enge Beziehung und der Vater, der meist außer Haus ist, um den Lebensunterhalt der Familie zu sichern, fühlt sich ausgeschlossen und ist es oft auch.

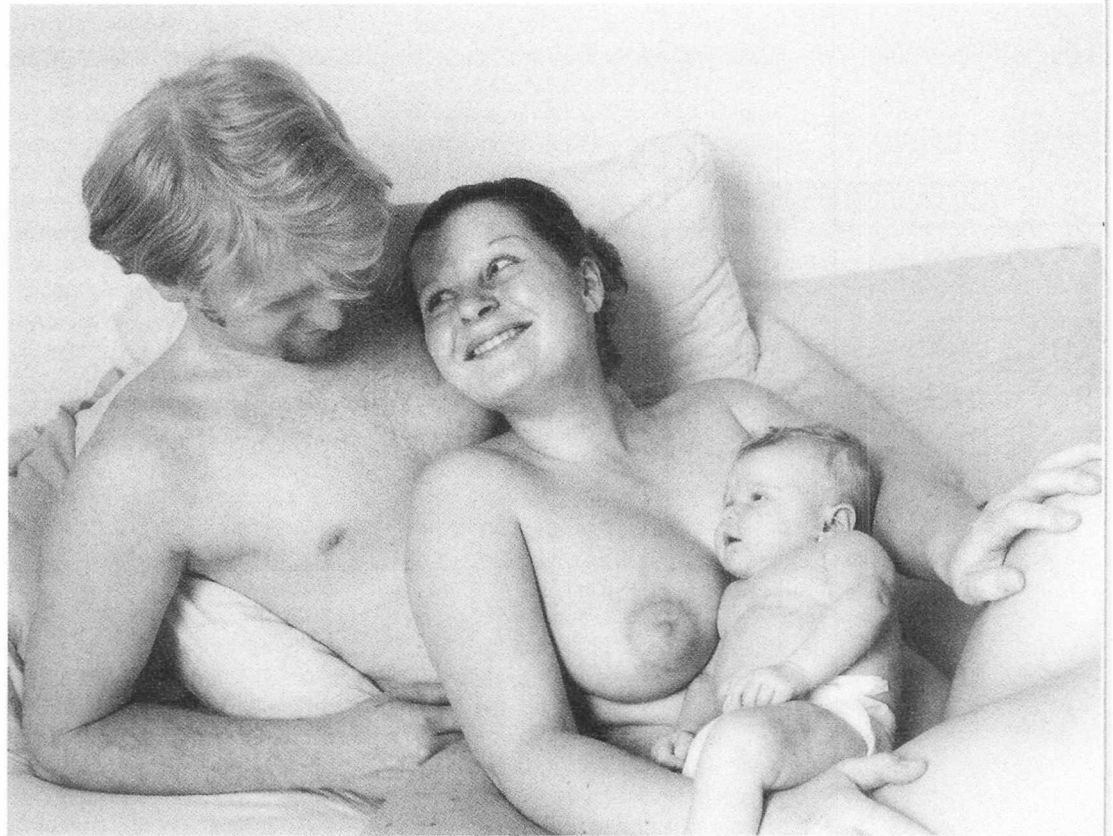
Väter, die viel abwesend sind, erleben nach einer ersten Zeit der Euphorie, dass sie deutlich weniger von ihrer Partnerin haben, und dass es ihnen gleichzeitig schwer fällt, eine eigene intensive Beziehung zum Kind aufzubauen. So werden Väter häufig eifersüchtig, konkurrieren mit ihrem Kind um die Gunst der Mutter, die wiederum das Gefühl bekommt, zwei Kinder am „Bein“ zu haben. So kann aus sexueller Anziehung und Verführung leicht ein ungleichberechtigtes „Quengeln“ und Drängen werden. Wenn dann noch ein traumatisches Geburtserlebnis hinzukommt, brauchen Männer wie Frauen viel Geduld und Wohlwollen, um sich sexuell wieder neu einzufinden.

Einige Wochen nach der Geburt stellt sich langsam der Familienalltag ein und viele Väter und Mütter merken, dass ihnen für sich selbst und als Paar nur noch wenig Zeit bleibt. Glückliche die, die ein pflegeleichtes Kind „erwischt“, oder aber gute Unterstützung durch Großeltern oder andere Verwandte und Freunde haben, um auch einmal Zeit als Paar zu finden.

Projekt Familie

Eine der schwierigsten Aufgaben junger Eltern besteht darin, ihre bisherigen Verpflichtungen und die Versorgung ihres Kindes zeitlich, emotional und körperlich in Einklang zu bringen. Da die täglichen 24 Stunden bei den meisten bereits vor der Geburt gut ausgefüllt waren, muss in anderen Bereichen eingespart werden. So fehlt vielen jungen Eltern schlicht die Zeit für ein Sexualleben, das dem vor der Schwangerschaft oder vor der Geburt auch nur ansatzweise nahe kommt. Ist der Vater von der Arbeit zu Hause, der Haushalt erledigt, die Wäsche gefaltet, schreit das Baby. Wenn enttäuschte Männer und genervte Frauen sich dann noch gegenseitig vorwerfen, „nie zu Hause zu sein“ oder „das bisschen Haushalt und Kind nicht geregelt zu bekommen“, ist garantiert auch noch das letzte bisschen Lust im Keim erstickt. Dabei ist klar: Das Projekt Familie kann nur als ein gemeinsames Gelingen, wenn die Partnerschaft, die Basis der Familie, gepflegt wird und Aufgaben partnerschaftlich verteilt werden.

Je nachdem wie viel das Kind nachts schläft, sind auch Mutter und Vater unterschiedlich ausgeschlafen und ausgeruht. Wer nachts stark von seinem Kind gefordert wird und permanent



Manchem Vater fällt es nicht leicht, die neue Nähe zwischen Mutter und Kind zu akzeptieren und den eigenen Platz dabei zu finden

müde ist, wird auch wenig Lust auf Sex haben. Häufig sind es die Frauen, die den „Tag- und Nachtdienst“ übernehmen und vor lauter „Kind, Kind, Kind“ keine Aufmerksamkeit für ihren Partner haben. Wird wenigstens die Nachtschicht geteilt, steigen auch die Chancen auf ein wenig mehr gemeinsame Lust. Doch auch die kann hin und wieder durch ein aufwachendes Kind gestört werden.

Vor neuen Aufgaben

Spätestens mit der Geburt ihres Kindes entwickeln Väter ein sehr viel stärkeres Verantwortungsgefühl für den Lebensunterhalt der Familie. Wurde diese bis zum Mutterschutz meist noch geteilt, lastet sie nun beim Großteil der jungen Eltern auf den Schultern des Vaters, der daran oft sehr schwer zu tragen hat. Nicht umsonst sind junge Väter die Spitzenreiter im Überstunden machen – meist aus Verantwortungsgefühl für die Familie, nicht um vor ihr zu flüchten. So können Verantwortung, Stress und Leistungsdruck im Beruf ebenfalls die männliche Libido beeinträchtigen. Dagegen sind Elternpaare, die die Anerkennung in Beruf und Familie relativ bald nach der Geburt ausgewogen miteinander verbinden können, meist zufriedener als jene, die in klassisch verteilten Rollen leben.

Auch Männer können die Geburt ihres Kindes als traumatisch erleben.

Manche Männer muten sich unter dem normativen Diktum, bei der Geburt alles gemeinsam mit ihrer Partnerin durchstehen zu müssen, zu viel zu – insbesondere dann, wenn sie unvorbereitet mit in die Geburt gehen. Männer, die gesehen oder gehört haben, wie ein Dammschnitt gemacht, wie auf dem Bauch ihrer Partnerin kristellert, wie eine PDA gelegt oder ein Dammriss oder -schnitt genäht wurde, tragen oft seelische Narben davon, die ihre Sexualität nachhaltig beeinträchtigen können. Viele quälen sich mit Gewissensbissen für ihren Beitrag an den Ursachen dieser Qualen, die ihre Partnerin durchleiden musste. Sectio, Einsatz von Zange oder Saugglocke sind Ereignisse, die sich auch auf Väter auswirken, auf ihre Partnerschaft und ihre Sexualität.

Dies alles sind keine Gründe, Väter per se von der Geburt auszuschließen – im Gegenteil! Es muss darum gehen, sie angemessen vorzubereiten, nicht darum, sie in die Kneipe zu schicken. Wenn ein Vater weiß, was ihn erwarten kann, weiß er auch, welche Teile der Geburt er bewusst miterleben und sehen will, und wann es für ihn gut ist, weg zu sehen, beziehungsweise zu hören, oder wirklich einmal – in Abstimmung mit seiner Partnerin – kurz frische Luft schnappen zu gehen.

Für Frauen sind die Möglichkeiten, traumatische Geburtserlebnisse aufzuarbeiten, schon schlecht, aber Männer stehen damit meist völlig im Regen. Es

gibt keine Institution, die sich darum kümmert, wie sie die Geburt erlebt haben. Wenn sie Glück haben, steht ihnen ein guter Freund zu Seite oder eine beherzte Hebamme, die die Wochenbettbe-

LITERATUR

Nave-Herz, R.: Familie heute. Wandel der Familienstrukturen und Folgen für die Erziehung. Darmstadt (1994)

Richter, R.; Verlinden, M.: Vom Mann zum Vater. Praxismaterialien für die Bildungsarbeit mit Vätern. Juventa (2000)

von Thüngen, A.: Das Kind ist da – wo bleibt die Lust? Eltern 09, S. 44 (1998)

treuung auch als Sorge um die gesamte junge Familie versteht. Aber viele Väter vergraben diese Erfahrungen in sich – wer will schon ein Weichei sein, das bei der Geburt fast umgefallen wäre?

Viele Frauen, die geboren haben, leiden noch Wochen und Monate unter Folgen von Geburtsverletzungen. Die Narben schmerzen, oder das

Gewebe ist noch so empfindlich, dass sie Angst vor Berührungen haben. Auch andere Eingriffe bei der Geburt können Spuren hinterlassen, die Zeit zur Heilung brauchen. Den meisten Frauen und Männern steht in den ersten Wochen nach der Geburt der Sinn eher nach Zärtlichkeit und Schmusen – weniger nach Sex. Grundsätzlich gilt jedoch: So bald beide Lust auf Sexualität miteinander haben, sollten sie ihr auch nachgehen. Jedoch müssen Männer wissen, was ihrer Partnerin gut tut und was nicht. Diese Infos können Hebammen bereits vor der Geburt, spätestens jedoch im Wochenbett geben. Zum anderen braucht das Paar

einen offenen Umgang miteinander. Da hilft nur vorsichtiges Herantasten und *reden*. So lassen sich unangenehme Überraschungen und weitere körperliche und seelische Verletzungen bei Müttern und Vätern vermeiden. Falls beide bald nach der Geburt wieder Lust auf Sex haben, ist es gut, wenn Hebammen bereits mit dem alten „Märchen“ aufgeräumt haben, der Wochenfluss sei infektiös. Hinweise auf gründliches Waschen des Penis vor dem Geschlechtsverkehr oder auf das Benutzen von Kondomen, um Infektionen zu vermeiden, helfen deutlich mehr, als die aufkeimende Lust mit Horrorgeschichten klein zu halten.

In veränderter Form

Frauen brauchen nach der Geburt meist längere Zeit, um sich in ihrem Körper wieder „zu Hause“ zu fühlen und ihn in seiner veränderten Form anzunehmen und lieben zu lernen, besonders dann, wenn die Geburt deutlich anders verlaufen ist, als beide es sich gewünscht haben. Viele Frauen fühlen sich in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt dick und unattraktiv und auf die Funktion als „Versorgungseinheit“ reduziert. Und wer mit sich selbst unzufrieden ist, befürchtet meist offene, verdeckte oder auch unterdrückte Kritik anderer. Es gibt auch Frauen, die Angst vor intimen, sexuellen Situationen haben, weil sie fürchten, ihrem Partner

nicht mehr zu gefallen und für ihn nicht mehr attraktiv zu sein.

Tatsächlich brauchen auch Männer oft ein wenig Zeit, ihre Partnerin nach der Geburt körperlich neu zu entdecken. Dabei stören sich viele Männer gar nicht so sehr an den Veränderungen, die ihre Partnerin von der Schwangerschaft und Geburt „davon getragen“ hat, sondern eher an der Unzufriedenheit der Frau mit sich selbst.

Auch Männer verändern sich in der Schwangerschaft. Die meisten nehmen gemeinsam mit ihrer Partnerin das eine oder andere Kilo zu. Wenn beide sich in ihren „neuen Elternkörpern“ unsicher fühlen, kann es helfen, ganz unverbindlich auf gemeinsame „Expedition“ zu gehen, sich nackt im Spiegel zu betrachten und die zusätzlichen Pfunde und sonstige „Hinterlassenschaften“ als sichtbare Zeichen der Elternschaft zu würdigen.

Dass eine von Baby-Blues oder postpartaler Depression betroffene Frau über einen mitunter sehr langen Zeitraum wenig sexuelles Interesse zeigt, mag für den betreffenden Mann zusätzlich hart sein. Doch ungeduldiges Fordern erreicht hier genau das Gegenteil. Geduld und Verständnis sind angesagt, auch wenn es schwer fällt.

Aber auch Männer können nach der Geburt ihres Kindes an depressiven Verstimmungen leiden – das belegen erste Ergebnisse des EU-Projekts „Men's psychological transition to fatherhood“ an der Kopenhagener Universitätsklinik

Einfallsreichtum und zeitliche Flexibilität sind gefragt, wenn aus dem Paar Eltern werden



Rigshospitalet. Sexuell gesehen zeigen sie ganz ähnliche Reaktionen wie Frauen – Lustlosigkeit und Zurückgezogenheit.

Hebammen sind oft die einzigen Außenstehenden, die im Wochenbett und gegebenenfalls bei späterer Stillberatung nah genug an die jungen Eltern herankommen, um solch krisenhafte Veränderungen zu bemerken, anzusprechen und dem Paar weitere (professionelle) Hilfen zu empfehlen.

Am Ball bleiben

Fthenakis et al. haben 2002 in einer Studie mit Paaren im Übergang zur Elternschaft belegt, mit wie viel Stress und Unzufriedenheit die Phase, in der eine Familie gegründet wird, meist einhergeht.

Väter und Mütter, die über einen Zeitraum vom letzten Schwangerschaftsdrittel bis zum 34. Lebensmonat ihres Kindes begleitet wurden, gaben an, seit der Geburt des Kindes deutlich häufiger zu streiten, seltener und weniger intensiv miteinander zu reden, sehr viel weniger körperliche Zärtlichkeiten auszutauschen – wobei die Männer die Frauen als „lustlos“ und die Frauen die Männer als „drängend“ beschrieben – und deutlich unzufriedener mit dem Partner/der Partnerin zu sein. Die Unzufriedenheit der Frauen lag dabei 34 Monate nach der Geburt signifikant höher als die der Männer.

Doch trotz dieser Erkenntnis realisieren viele werdende und junge Eltern oft erst, was mit ihnen und ihrer Beziehung geschieht, wenn sie schon mitten in einer Krise stecken. Um ernsthafte Krisen zu vermeiden, bräuchten sie bereits vor der Geburt realistische Informationen über das, was sie im Übergang zur Elternschaft erwarten kann.

Selten gibt es für Paare mehr Anlass für Gespräche, als rund ums Elternwerden, doch gerade nach der Geburt ist die Zeit dafür besonders knapp. Wenn junge Eltern sexuell unzufrieden sind, brauchen sie Raum, Zeit und vor allem Offenheit für Gespräche. Doch vielen Männern fällt das Erspüren und Formulieren ihrer Wünsche und Gefühle nicht leicht und schnell steht die Forderung nach der vertrauten Sexualität im Raum. Um aber Liebe, Lust und Leidenschaft zu entfachen, ist Drängen denkbar ungeeignet – Geduld ist angesagt. „Der, der mehr Lust hat, muss auf den warten, der seltener Lust hat“ (von Thüningen 1998). Paare müssen gemeinsam überlegen, was, wann und wie viel an Sexualität beiden gut tun. Dabei sind alle Wünsche und Bedürfnisse in

Ordnung, aber niemand ist verpflichtet, sie zu erfüllen!

Für diese Gespräche und körperlichen Annäherungen brauchen Eltern Zeit. Wenn Omas, Opas oder Babysitter mit dem Kind auf den Spielplatz oder spazieren sind, ist es gut, die Zeit zu nutzen und die Partnerschaft körperlich und geistig zu pflegen, damit die Familie auf einem sicheren Fundament steht – der Beziehung der Eltern.

Hebammen spielen eine zentrale Rolle für alle Paare, die Eltern werden – also auch für Väter! Vorsorgeuntersuchungen, Geburtsvorbereitungskurse, Geburt und die Betreuung der Familie im Wochenbett sind zentrale Schnittstellen, an denen sie Männer als (werdende) Väter und Partner einer schwangeren Frau und Mutter erreichen können.

Hebammen können helfen

Um die sexuellen und sonstigen Klippen der (Erst-)Elternschaft zu umschiffen, können Hebammen Männern und Frauen bereits vor der Geburt Informationen mit auf den Weg geben, was sie als Eltern erwartet und welche körperlichen und psychosozialen Veränderungen Schwangerschaft und Geburt für beide mit sich bringen können.

In Ansätzen, wie der Geburts- und Familienvorbereitung in der Familienschule Fulda und in der Zusammenarbeit der mannege e.V. in Berlin mit einem Geburtshaus, werden Männer in der Geburtsvorbereitung zudem direkt von Männern als zusätzlichen Kursleitern angesprochen (siehe Infokasten).

Das setzt deutliche Signale: Männer haben mehr mit Schwangerschaft, Geburt und Elternsein zu tun, als nur Begleiter ihrer Partnerin zu sein. In separaten Männerrunden haben werdende Väter hier Raum und Zeit, sich auszutauschen, wie es ihnen geht, was sie sich für Schwangerschaft, Geburt und Vaterschaft wünschen – mit ihrem Kind und ihrer Partnerin. Sexualität ist dabei oft ein wichtiges Thema – deutlich offener diskutiert als im Beisein von Frauen. Aber auch in der Arbeit ohne zusätzlichen Kursleiter lassen sich Gespräche unter Männern initiieren.

Wann immer es in Ihrer Arbeit als Hebamme um das Thema Sexualität geht, vermitteln Sie Männern wie Frauen, dass ihre Bedürfnisse in Ordnung sind, dass es aber keinen Sinn hat, den oder die andere zu drängen. Das Wieder-Aufleben der Sexualität braucht Ruhe und gegenseitige Wertschätzung. Sagen Sie Paaren ganz klar, welche

Auswirkungen die hormonellen Umstellungen der Frau vor und nach der Geburt auch auf ihre Libido haben können. Erwähnen Sie, wenn Sie die Vorteile des Stillens hervorheben, auch die lustmindernde Wirkung von Prolaktin, ohne dass daraus ein Argument gegen das Stillen werden muss.

Und – das ist besonders wichtig – machen Sie den Paaren Mut, dass sie auch diese Phase überstehen werden. Es werden auch wieder bessere Zeiten für ihre Sexualität kommen – auch wenn sie es manchmal nicht glauben können!

Befürchten Sie nicht, dass Männer Ihnen nicht glauben – (werdende) Väter haben enormen Respekt vor Hebammen.

Nutzen Sie also Ihren Einfluss im Sinne der ganzen Familie! ●

Eltern brauchen Zeit für Gespräche und körperliche Annäherungen

PoolSystem – mit uns kein Problem!

**AZH
POOL
PAKET**

Das praxiserprobte Konzept für Hebammengemeinschaften

- Profitieren Sie von unserer umfangreichen Erfahrung
- Nutzen Sie unsere kostenlose Erstberatung

Partner der Hebammen

AZH

Abrechnungszentrale für Hebammen GmbH
Alois-Moser-Straße 6 · 89415 Lauingen
Telefon: 09072 9584-0 · Telefax: 09072 9584-20
Internet: www.hebammen-azh.de