

Väter und Sexualität

Ausgangslage

Schwangerschaft und Geburt wirken sich nachhaltig auf die Paarsexualität sowie auf die sexuelle Identitätsentwicklung von Frauen und Männern aus. Aus der statistischen Forschung ist bekannt, dass die Frequenz der sexuellen Aktivitäten (v.a. die Frequenz des vaginalen bzw. penetrativen Geschlechtsverkehrs) im Verlauf der Schwangerschaft bei allen Paaren bis zum dritten Monat nach der Geburt kontinuierlich abnimmt. Männer und Frauen gehen mit diesen Veränderungen oft unterschiedlich um

Männer entwickeln nicht selten Unsicherheiten und Ängste bezüglich den sexuellen Aktivitäten vor und nach einer Geburt. Sie befürchten beispielsweise, dass sie mit dem Penis das Kind berühren und beeinträchtigen könnten oder dass die sexuellen Kontakte eine verfrühte Geburt auslösen.

Aufgrund solcher Verunsicherungen bevorzugen gewisse Paare, auf sexuelle Kontakte zu verzichten. Plötzliche Erektionsprobleme des Mannes aufgrund der neuen Situation können zum Teil langfristig die eigene geschlechtliche Identität und die Beziehung beeinflussen.

Viele Männer entwickeln in dieser Zeit ein stärkeres Bedürfnis nach Selbstbefriedigung. Um mit diesem Bedürfnis konstruktiv umzugehen, müssen unterschiedliche Wertvorstellungen und Erfahrungen eines Mannes miteinbezogen werden. Dazu gehört, allenfalls ein neues Verhältnis zum Konsum von Internetpornographie zu entwickeln und auch hier hilfreiche Formen im Umgang damit zu finden. Auch ist nachgewiesen, dass

während und nach der Geburt das Risiko eines Seitensprungs bis ins Fünffache steigt (Whisman et al. 2007), was zu Ängsten und Drucksituationen in der Paarbeziehung führen kann.

Herausforderungen und Lösungsansätze

Es lässt sich gegenwärtig beobachten, dass zwar einerseits weite Teile der Gesellschaft sehr sexualisiert und freizügig leben. Gleichzeitig sind aber offene Gespräche über sexuelle Bedürfnisse, Intimität und Begehren unter Paaren, aber auch in der Beratungssituation ungewohnt und mit Scham behaftet. Das führt zu besonderen Herausforderungen.

In erster Linie besteht die Aufgabe des Beraters bzw. der Beraterin also darin, gemeinsam mit dem Paar die vorhandenen Ressourcen für einen konstruktiven Umgang mit der Situation herauszufinden. Zudem soll der Bedarf an konkreten Hilfestellungen und Informationen aufgedeckt werden.

In der Situation kann hilfreich sein, wenn sich die **Beratungsperson** zuerst Fragen zu ihrem **eigenen Umgang** mit dem Thema stellt

- Wie offensiv gehe ich das Thema an? Kommt es in der Beratung erst im Falle eines formulierten „Problems“ zu Sprache oder beziehe ich den Aspekt auch schon vorher mit ein?
- Wie offen und ‘locker’ kann *ich* über das Thema sprechen?
- Will und kann ich Verständigungsprozesse zum Thema Sexualität beim Paar

anleiten und begleiten? Weshalb? Weshalb nicht?

- Welche Informationen zum Thema will ich unbedingt vermitteln?
- Inwieweit ist es Teil meiner Aufgaben, dass sich das Paar während der Schwangerschaft / nach der Geburt in Sachen Sexualität neu orientieren kann?
- Gebe ich z.B. Hinweise und Anleitungen zu sexuellen Stellungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt?

Spezifisch beim **Kontakt mit dem Vater** können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie gut bin ich in der Lage, das Thema Sexualität in der Gegenwart eines Mannes offen anzusprechen?
- Schränken äussere stereotype Vorstellungen von männlicher und weiblicher Sexualität einen offenen Blick auf die Situation ein? Verbinde ich dabei beispielsweise Weiblichkeit mit Hilfsbedürftigkeit und Männlichkeit mit Durchsetzungsmacht?
- Welche Haltung und Wertung bringe ich selber zu den Themen Selbstbefriedigung, bezahlte Sex- und Liebesarbeit, oder Pornografie mit?
- Spreche ich mögliche Ängste und falsche Befürchtungen von Vätern bezüglich sexueller Kontakte bewusst an?
- Kann und will ich einen ‘schwangeren’ Vater darin begleiten und unterstützen, seine sexuellen Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen?
- Wenn ich einen Mann in seinen sexuellen Bedürfnissen als unsensibel und rücksichtslos empfinde, kann ich ihn mit seinen schwierigen Äusserungen auf eine respektvolle Art und Weise konfrontieren?

- Welche Möglichkeiten habe ich, einen jungen Vater zu unterstützen, der rund um Schwangerschaft und Geburt Probleme mit seiner Sexualität bekundet? Wo weise ich ihn hin?

Für die Praxis

Wohin kann ich einen Vater für weiterführende Beratung rund um das Thema Sexualität verweisen?

Hier eine Übersicht zu niederschweligen **Anlaufstellen:**

- Einen Überblick über alle Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit, die Unterstützung im Themenfeld Partnerschaft, Sexualität und Schwangerschaft zur Verfügung stellen, bietet die Stiftung Sexuelle Gesundheit Schweiz (früher: Schweiz. Vereinigung für Familienplanung und Sexualerziehung SVFS) www.sante-sexuelle.ch/beratungsstellen/.
- Zudem gibt es vor allem in den Städten zahlreiche Paarberater und Sexualtherapeuten in eigener Praxis, einige auch mit männer- bzw. väterspezifischen Einzel- und Gruppenangeboten.
- Das Zürcher Institut für Sexologie & Sexualtherapie als einer von verschiedenen Aus- und Weiterbildungsanbietern im Bereich Sexualität führt auch Einzel- und Paarberatungen durch: www.ziss.ch/angebot/beratung.htm
- Hausärzte oder männliche Gynäkologinnen kommen je nach persönlicher Haltung und beruflichem Hintergrund ebenfalls als professionelle Ansprechpersonen in Frage.
- An einigen Geburtskliniken sind spezialisierte Fachärzte/Fachärztinnen für Psy-

chosomatik tätig, die Sprechstunden anbieten, z.B. www.frauenheilkunde.in-sel.ch/?id=4422

- Hinweise auf weitere Angebote zum Thema Sexualität in den Kantonen finden sie auch auf der Landkarte von MenCare unter dem Thema „Sorge um sich“: www.mencare.swiss/de/landkarte

In den kantonalen Beratungsstellen für Familien- und Schwangerschaftsfragen wird Sexualberatung bis heute beinahe ausschliesslich durch Frauen angeboten. Es wäre wünschenswert, dass Männer wählen könnten, ob sie sich - gerade bei tabubehafteten Themen wie Erektionsstörungen, Pornographie-Konsum, Masturbation - lieber einem Mann oder einer Frau anvertrauen wollen.

Als Ausweichmöglichkeit im Umgang mit Tabuthemen bieten sich für Väter **Online-Beratungen** an. In folgenden zwei Angeboten wirken Männer als Berater mit. Fragen können in beiden Fällen anonym gestellt werden:

- Die Onlineberatung von www.lilli.ch ist auf Männer- und Frauenthemen rund um Sexualität und Beziehung spezialisiert: www.lilli.ch/frage_stellen/
- Unter dem Namen *Dr. Sex* bietet ein erfahrener Sexualberater bei *20minuten* kostenlose Beratung per Online-Formular an, auch zu Fragen rund um Sex vor/nach der Geburt: http://www.20min.ch/leben/dossier/herzsex/drsex_frage.tmpl

Andere Print- und Onlinemedien bieten einen ähnlichen Service an, wobei es dort mehrheitlich Sexualfachfrauen sind.

Es fällt insgesamt auf, dass es an kostenlosen männerorientierte Beratungs- und Unterstützungsangebote zum Thema Vaterwer-

den und Sexualität mangelt. Zwar gibt es bereits erste Bemühungen, in die Weiterentwicklung der Fachstellen vermehrt auch die Männer- und Väterperspektive miteinzubeziehen. Vielfach bedeutet das aber bisher vor allem, dass bestehende Beratungs- und Unterstützungsangebote als „Offen für Männer“ deklariert werden. Hier braucht es aber unbedingt weitere fachliche Expertise.

Folgende **Artikel und Broschüren** greifen das Thema Sexualität und Geburt aus der Vaterperspektive explizit oder am Rande auf:

- „Papa-Handbuch“ (Richter & Schäfer 2016). Im empfehlenswerten Fachbuch für Väter sind zwei Unterkapitel den Themen „Sexualität während der Schwangerschaft“ und „Sexualität nach der Geburt“ gewidmet.
- Spiegel (2013). Nach der Geburt: Auch Männern vergeht erst einmal die Lust auf Sex. www.spiegel.de/gesundheit/sex/lust-auf-sex-auch-maenner-haben-weniger-lust-nach-der-geburt-a-914246.html
- Beobachter (2017). Wenn die Liebe einschläft. www.beobachter.ch/leben-gesundheit/sexualitaet/artikel/sexualitaet_wenn-die-begierde-einschlaeft
- BzGA (2016). Sexualität – Wem gehört die Nacht? In: Broschüre „Die erste Zeit zu dritt“, S. 40 – 45, www.bzga.de/bot-med_13640000.html (Download)
- Schweiz. Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (n.a.). Eltern- und Liebespaar – Eine spannende Herausforderung. Broschüre zur Sexualität rund um die Geburt. <http://individua.ch/wp-content/uploads/SexSS.pdf>

Ausgewählte Literatur

Leavitt, C. E., Mc Daniel, B.; Maas, M. K. & Feinberg, M. E. (2017): Parenting Stress and Sexual Satisfaction Among First-Time Parents: A Dyadic Approach. *Sex Roles. A Journal of Research* (2017) 76: 346

Richter, R. & Schäfer E. (2016): Das Papa-Handbuch: Alles, was Sie wissen müssen zu Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Jahr zu dritt. Gräfe und Unzer.

Schlagintweit H., Bailey, K. & Rosen, N. O. (2016): A New Baby in the Bedroom: Frequency and Severity of Postpartum Sexual Concerns and Their Associations With Relationship Satisfaction in New Parent Couples. *The Journal of Sexual Medicine*. October 2016;13(10):1455-146

Von Anders, S. M.; Hipp, L. E. & Kane Low, L. (2013): Exploring co-parent experiences of sexuality in the first 3 months after birth. *Journal of Sexual Medicine* 2013 Aug;10(8):1988-99, Research Summary: <http://www.issm.info/news/research-highlights/research-summaries/exploring-co-parent-experiences-of-sexuality-in-the-first-3-months-after-bi/>

Whisman, M. A.; Gordon, K. C.; Chatav, Y. (2007): Predicting sexual infidelity in a population-based sample of married individuals. *Journal of Family Psychology*, Vol 21(2), Jun 2007, 320-324. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.320>

Impressum

Autoren: Andreas Borter (Organisationsberater und Theologe) & Remo Ryser: (dipl. Psychologe und systemischer Coach
info@von-wegen.ch)

Burgdorf/Bern: Juni 2017

Schweizerisches Institut für Männer- und Geschlechterfragen (SIMG)
Bahnhofstrasse 16 | 3400 Burgdorf | www.simg.ch

Die Materialiensammlung für Fachkräfte zur Arbeit mit Vätern im Frühbereich wurde erarbeitet durch das Schweizerische Institut für Männer- und Geschlechterfragen im Rahmen des Nationalen Programms MenCare Schweiz mit Unterstützung der Stiftung Mercator Schweiz.


 S | I | M | G
 . | C | H
 Schweizerisches Institut für
 Männer- und Geschlechterfragen
 GmbH

**STIFTUNG
 MERCATOR
 SCHWEIZ**