

• Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt

In der Schwangerschaft gibt es häufig auch im sexuellen Bereich starke Veränderungen - und zwar recht unterschiedliche.

Manche Frauen blühen auf, fühlen sich weiblicher und genießen sexuelle Begegnungen. Manchen Mann mag es irritieren, wenn seine Frau aktiver, fordernder wird.

Das Thema Verhütung und damit verbundene Vorsichten oder Manipulationen entfallen.

Vielen Frauen ergeht es ganz anders: sie haben am Anfang der Schwangerschaft mit Übelkeit und der Umstellung zu kämpfen. Später richtet sich ihr Blick mehr nach innen zum Kind.

Manchmal sind die Brüste sehr empfindlich und vertragen keine direkte Stimulation.

Viele Frauen sind in der Schwangerschaft verunsichert, ob der Partner den veränderten Körper noch attraktiv findet. Dabei bevorzugen die meisten Männer sehr weibliche Formen und nicht das derzeitige, eher androgyne Schönheitsideal.

Es wäre also schön, wenn ihr Männer dies euren Frauen auch mal deutlich sagt.

Etliche Männer machen sich Sorgen, beim Verkehr könne das Kind Schaden nehmen. Dies ist nicht der Fall. Auch nicht, wenn es mal recht leidenschaftlich zur Sache geht. Das Baby ist durch die Fruchtblase und den mit einem Schleimpfropf verschlossenen Muttermund gut geschützt. Stell Dir einen mit Wasser gefüllten Luftballon vor; wenn Du an einer Seite hineinknuffst, verändert sich einfach die Form des Ballons leicht, aber er geht weder kaputt noch nimmt sein Volumen ab.

Es kann allerdings ein Gefühl von „Sex zu dritt“ aufkommen, das wohl gewöhnungsbedürftig ist.

Generell gilt, daß erlaubt ist, was für die Frau okay ist. Gerade gegen Ende der Schwangerschaft ist Phantasie und Experimentiermut gefragt - die Missionarsstellung ist oft nicht mehr so angesagt. Eine Chance, eventuell eingefahrene Gewohnheiten zu verändern.

Die alte Forderung, in den letzten Wochen vor der Geburt keinen Verkehr mehr zu haben, ist medizinisch nicht haltbar. Werden bei einer Frau Frühgeburtsbestrebungen festgestellt, kann es angebracht sein, Kondome zu benutzen oder vorübergehend auf vaginalen Verkehr zu verzichten. Im Samenerguß sind nämlich Prostaglandine enthalten; das sind Weichmacher für den Gebärmutterhals, die Kontraktionen auslösen können.

Rings um den Termin dagegen läßt sich dieser Zusammenhang nutzen! Besonders, wenn sich ein Baby zehn bis vierzehn Tage nach dem Termin noch nicht auf den Weg gemacht hat. In solch einer Situation sind Eigenversuche sicher netter. Gleiches gilt für einen Geburtsbeginn mit vorzeitigem Blasensprung ohne kräftige Wehen.

Nach der Geburt sind die meisten Frauen sehr auf das Muttersein konzentriert; ihre ganzen Gefühle von Liebe, Zärtlichkeit und Fürsorge konzentrieren sich auf das Kind. Die hormonellen Veränderungen - viel Prolaktin zur Milchbildung - wirken häufig als Lustkiller.

Nächtliches Stillen, Wickeln und Herumtragen mit entsprechendem Schlafmangel lassen bei beiden Partnern oft einige Zeit keine anderen Gedanken aufkommen.

Je nachdem, wie eine Frau die Geburt erlebt hat, ob ihr Geburtsverletzungen während der Abheilung Probleme bereiten, kann sie sich nicht vorstellen, mit ihrem Mann ohne Schmerzen zu schlafen. Hier wird von euch Männern also Einfühlungsvermögen, Verständnis und Geduld gefordert.

In den ersten Monaten kann es gut sein, daß die Scheide nicht richtig feucht wird - das hat mit der hormonellen Situation zu tun. Ihr könnt euch mit Gleitcreme behelfen. Achtung: Viele Cremes vertragen sich nicht mit Kondomen.

Noch wichtiger ist aber, abzuklären, ob Frau wirklich Lust hat oder vielleicht ganz andere Wünsche und Bedürfnisse.

Irritierend kann sein, daß beim Zusammensein evtl. Milch zu fließen beginnt. Das Inzest - Tabu wird berührt: „Mann schläft nicht mit (s)einer Mutter“.

Eine Rolle spielt auch Angst vor einer erneuten bzw. verfrühten Schwangerschaft. Wichtig ist, daß beide Partner Verantwortung für Verhütung übernehmen. Frauen, die bereits geboren haben, tun sich meist viel schwerer mit der Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch als dies gegebenenfalls vor dem ersten Kind der Fall war.

An dieser Stelle der Hinweis, daß eine erneute Schwangerschaft auch vor der ersten Regelblutung nach einer Geburt eintreten kann. Es muß also von Anfang an verantwortlich verhütet werden. Zu Beginn empfehlen sich Kondome. Bei der Abschlußuntersuchung durch die FrauenärztIn kann dann ggf. die Entscheidung für eine andere Methode, Diaphragma, Spirale oder Pille getroffen werden. Einige Hebammen haben eine Zusatzausbildung in natürlicher Familienplanung. Wofür ihr euch entscheidet, hängt von euren Vorerfahrungen, der Dringlichkeit der Verhütung und der Zuverlässigkeit beider Partner ab.

Manche Frauen haben schon wenige Tage nach der Geburt wieder Lust auf Sex. Dagegen gibt es keine medizinischen Einwände. Wenn ihr euch Sorgen macht, die noch sehr empfindlichen Geburtswege der Frau könnten durch Keime des Partners gefährdet sein, könnt ihr neben einer sorgfältigen Hygiene Kondome benutzen.

Erst recht nach einer Geburt gilt, daß erlaubt ist, was beiden gefällt. Die Frau sollte Art und Tempo der Vereinigung bestimmen. Manchmal führt die besondere Situation nach der Geburt zu neuer Farbe im Sexualleben; schließlich gibt es viele Spielarten, Lust und Nähe miteinander zu teilen. Es muß nicht immer der „Penis-in-Vagina“- Sex sein.

Die Umstellung von der Partnerschaft zweier Berufstätiger auf ein Familienleben mit - meist immer noch - klassischer Rollenaufteilung führt oft nach einigen Monaten zu einer Krise in der Beziehung. Die Frau fühlt sich mit der eintönigen Hausarbeit allein gelassen. Das stundenlange Alleinsein mit dem fordernden Baby ist sehr anstrengend und befriedigt Bedürfnisse nach Gespräch und geistiger Anregung nicht. Einige Männer sind so ehrlich und bestätigen, daß sie sich im Büro von den Strapazen zuhause ausruhen.

Fühlt sich die Frau hier von ihrem Mann im Stich gelassen, so reduziert dies auch ihre Neigung nach Sex. Offensichtlich sind Frauen und Männer an diesem Punkt unterschiedlich gestrickt: während Frauen eher gute Gespräche und Harmonie als Voraussetzung für Sex brauchen, sind Männer eher nach gutem Sex zu Gesprächen bereit.

Gerade aber Austausch und offene Gespräche sind in Zeiten unterschiedlicher Bedürfnisse Voraussetzung, um einen guten Kontakt zu erhalten und auch Frustzeiten zu überstehen.

Dieser Punkt liegt mir sehr am Herzen, besonders im Interesse eurer Kinder. Ihr wißt vielleicht, daß in Deutschland inzwischen jede dritte Ehe geschieden wird, in Großstädten sogar jede zweite. Die meisten Scheidungen werden von Frauen eingereicht. Frauen müssen heute nicht mehr aus Existenzgründen in unbefriedigenden Beziehungen verharren. Da unter Trennungen aber die Kinder am meisten leiden, möchte ich an euch appellieren, offen über Wünsche und Bedürfnisse in puncto Kinderversorgung, Berufstätigkeit und Partnerschaft zu sprechen.

Häufig sagen nämlich Frauen monatelang nichts, in der Hoffnung, der Mann möge es doch spüren... Das ist aber oft nicht der Fall. Und dann explodiert sie eines Tages und der völlig verdatterte Mann sagt: „Schatz, ich dachte, Du bist glücklich...“

Hilfreich kann es auch sein, sich mit anderen Paaren, Geschwistern oder Kolleginnen über Lust und Frust des Elternseins auszutauschen. Bei größeren Problemen ist es wichtig, nicht davor zurückzusehen, sich rechtzeitig für einen Übergang professionelle Begleitung zu gönnen.