

I. THEMENSCHWERPUNKT: PAARE WERDEN ELTERN – WANDEL DER SEXUALITÄT

Wenn Paare Eltern werden, ist es für sie meistens ein sehr schöner und glücklicher Moment und die erste Zeit als Familie wird oft besonders nah und intensiv erlebt. In Partnerschafts- und Sexualberatungen stellen wir aber ebenso fest, dass viele Paare auf die schwierigen und anstrengenden Aspekte ihrer Familiengründung kaum vorbereitet sind. Es scheint einen vorherrschenden „Mythos Familie“ zu geben, der keine materiellen oder seelischen Probleme vorsieht. Eltern *müssen* nach der Geburt ihres Kindes einfach ganz besonders glückliche Wesen sein, Gefühle von Unsicherheit und Überforderung, Wut und Enttäuschung passen nicht in dieses Ideal.

Daniel und Sabine

Daniel und Sabine, beide Anfang 30, hatten sich sehr darauf gefreut, endlich ein Kind zu bekommen. Als Till auf die Welt kam, waren beide sehr glücklich und stolz. Es war ihnen klar, dass Sabine ein bisschen Zeit brauchen würde, bevor sie wieder miteinander schlafen könnten. Schließlich musste sie sich von den Strapazen der Geburt erholen und mit der neuen Situation erst mal klar kommen. Allerdings dauerte es in Daniels Augen viel zu lange, bis es endlich wieder soweit war.

Seitdem Till auf der Welt ist, sind die sexuellen Kontakte von Daniel und Sabine immer weniger geworden und 1½ Jahre nach der Geburt schlafen sie alle paar Wochen miteinander. Zufrieden sind sie mit ihrer Sexualität jedoch nicht so richtig und häufiger gibt es Streit deswegen. Immer noch ist Daniel derjenige, der die Initiative ergreift, sich dadurch aber ständig in der fordernden Rolle erlebt. Er ist enttäuscht von Sabine und fühlt sich in seinem Mannsein abgelehnt. Wegen seines Drängelns empfindet er ihr gegenüber Schuldgefühle und dass macht ihn wütend. Gleichzeitig kann er den Verdacht kaum aushalten, Sabine würde nur mit ihm schlafen, um dann wieder ihre Ruhe zu haben.

Sabine beklagt dagegen, dass sich in ihrer Beziehung alles nur noch um das „Eine“ dreht. Sie vermisst das Gefühl, sich einfach mal bei Daniel ausruhen zu können, miteinander zärtlich zu sein, ohne dass er sofort mit ihr schlafen will. Sie hat das Gefühl kaum noch Zuwendung und Anerkennung von ihm zu bekommen und fühlt sich unverstanden.

Die Versuche, darüber ins Gespräch zu kommen, enden ganz schnell in gegenseitigen Anschuldigungen und Verletztheiten. Um aus dieser Zwickmühle herauszukommen, beschließen sie gemeinsam, einen Termin für eine Sexualberatung auszumachen.

Aus Zwei werden Drei

Fragen wir Paare, die mit einer sexuellen Problematik zu uns in die Beratung kommen, nach dem Anfang des Problems, bekommen wir häufig ähnliche Erfahrungen wie die von Daniel und Sabine zu hören. In der Zeit der frühen Elternschaft können häufig tiefgreifende Paarkonflikte entstehen, die über Jahre andauern. Selbst wenn Paare den gemeinsamen Nachwuchs geplant haben und das Leben als Familie für sie viele positive und gewünschte Seiten hat, stellen die Veränderungen, durch die Geburt eines Kindes, oft eine große Belastung dar. Tatsächlich sind es wesentliche Umstellungen, die ein Paar verkraften muss, wenn ein Kind kommt:

- Ø Die Zweierbeziehung wird zur Dreierbeziehung innerhalb derer sich verschiedene Paare gegenseitig beeinflussen: Vater-Mutter, Mann-Frau, Mutter-Kind, Vater-Kind.
- Ø Die neuen Rollen als Vater und Mutter können Unsicherheit auslösen.
- Ø Der Tag-Nacht-Rhythmus ist gestört, es fehlt an Schlaf und Energie.
- Ø Das Kind schreit und zehrt an den Nerven.
- Ø Das eigene Einkommen wird gemeinsames Einkommen und muss durch drei geteilt werden, private Wünsche müssen zurück gestellt werden.
- Ø Die Aufgabenverteilung zwischen den Partnern muss organisiert werden: Wer macht den Haushalt? Wer kümmert sich um das Baby? Und wer verdient das Geld?
- Ø Der Freundes- und Bekanntenkreis verändert sich, Kontakte zu Freunden und Paaren ohne Kinder reduzieren sich.

Vom Druck, dem Ideal zu entsprechen

Die Art und Weise eines Paares mit solchen Veränderungen umzugehen und aufkommende Probleme konstruktiv zu bewältigen, ist nicht nur eine private Angelegenheit, sondern wird auch von gesellschaftlichen Faktoren beeinflusst. Selten war der Anspruch eine gute Mutter / ein guter Vater zu sein so hoch wie heute. Gleichzeitig soll man sich liebevolle, verständnisvolle und begehrende Partner bleiben und beruflich erfolgreich sein. Solche Idealbilder scheitern an der erlebten Realität und führen zu Versagens- und Frustrationserlebnissen. Zusätzlich entwickeln sich familiäre Unterstützungssysteme (Omas, Opas, Tanten etc.) zurück und die Vereinzelung von Eltern nimmt zu.

Der Plan- und Machbarkeitsmythos der Moderne zeichnet eine Ideallinie für werdende Eltern, die keine ‚Fehler‘ mehr vorsieht: Von der richtigen Empfängnisverhütung zur gewollten Schwangerschaft, von der vorgeburtlichen Diagnostik zur sanften Geburt und schließlich zum gesunden, pflegeleichten Kind. Abweichungen von diesen Vorstellungen werden schnell als persönliches Versagen erlebt oder als Vorwürfe zwischen Partnern hin und hergeschoben.

Frauen und Männer erleben anders

Innerhalb der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen spielen geschlechtsspezifische Erlebens-, Wahrnehmungs- und Verhaltensweisen der Partner eine wesentliche Rolle. Sie bestimmen den Umgang mit der Ambivalenz zwischen Autonomie und

Abhängigkeit, die Art mit Druck und unerwarteten Veränderungen umzugehen, die Vorstellungen von Arbeitsteilung in ihrer Beziehung oder das Bedürfnis nach Sexualität. Waren früher diese Unterschiede vielleicht anziehend und spannend, führen sie jetzt zu konflikthafter Situationen, die mit einem Dauergefühl von Müdigkeit und Überforderung schwieriger zu lösen sind. Da in knappen Zeiten fast jeder zwangsläufig zu kurz kommt, entsteht eine Konkurrenz nach dem Motto: Wer versorgt hier eigentlich wen? Oft fühlt sich beispielsweise der Mann ausgeschlossen, weil er erlebt, dass nun das Kind für seine Partnerin im Vordergrund steht und reagiert mit Eifersucht, emotionalem Rückzug und Forderung. Frauen können demgegenüber sich häufig mit der neu entstandenen wirtschaftlichen Abhängigkeit von ihrem Partner und dem Aufgeben ihrer Berufstätigkeit nur schwer abfinden und versagen ihren Partnern Anerkennung für ihre Leistung.

Schlechte Kommunikation, Gefühle der Entfremdung vom Partner und depressive Verstimmungen kann die Folge sein. Möglicherweise bilden sich im Erleben der Partner zwei getrennte Welten, die nur noch wenige Berührungspunkte kennen. Bewährte Strategien, das seelische Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, greifen plötzlich nicht mehr und die Kraft für gegenseitige Unterstützung entwickelt sich gegen Null.

Partnerschaftliche Sexualität nach der Geburt

Das Sexualeben eines Paares bleibt von den beschriebenen Konflikten oft nicht unberührt, stellt es doch einen äußerst sensiblen Bereich einer Partnerschaft dar. Gleichzeitig sind gerade für die Frau, die Schwangerschaft, Geburt und Stillen am eigenen Leibe durchlebt, die körperlichen und seelischen Veränderungen oft sehr gravierend und haben nachhaltigen Einfluss auf die Sexualität des Paares nach der Geburt. Einige dieser Veränderungen seien hier genannt:

- Ø biologische Geburtsfolgen wie Erschöpfung, überdehnte Scheidenmuskulatur, Schmerzen nach einem Dammschnitt, langanhaltender Wochenfluss oder Schmerzen in der Brust,
- Ø mögliche Entfremdung vom eigenen Körper; das gewohnte Körpergefühl stellt sich erst allmählich oder gar nicht wieder ein,
- Ø Brust wird durch Stillen auf unangenehme Weise berührungsempfindlich,
- Ø Stillen bringt - evt. ausreichende - emotionale und sexuelle Befriedigung,
- Ø chronischer Zeitmangel und Erschöpfung durch das Stillen.

Auch für Männer bringt die Zeit als Vater einige Umstellungen mit sich, die es zu verkraften gilt. Viele erleben sich durch die Übernahme der Ernährerrolle und die damit verbundene Verantwortung so gestresst, dass es sich negativ auf die eigene Lust auswirkt. Statistiken weisen nach, dass Männer nach der Geburt deutlich mehr als vorher arbeiten. Manche Männer empfinden Schuldgefühle aufgrund der Schmerzen ihrer Frau bei der Geburt und ihrer eignen passiven und ohnmächtigen Rolle dabei. Eine mögliche Folge solcher Geburtserfahrungen kann sein, dass Männer im weiteren Angst davor haben, ihren Frauen beim Geschlechtsverkehr Schmerzen zuzufügen.

Für beide Partner kann die Furcht vor einer erneuten, zu frühen Schwangerschaft oder das ausschließliche Aufgehen in der Mutter- bzw. Vaterrolle eine lusthemmende Wirkung haben.

Dass sich die Sexualität im ersten Jahr nach der Geburt bei Paaren erheblich vermindert, ist zunächst ganz natürlich. Nach der körperlichen und seelischen

Grenzerfahrung einer Geburt brauchen nicht nur Frauen eine gewisse Auszeit, in welcher Körper und Seele wieder zur Ruhe kommen können. Nicht alle Paare finden ihren eigenen Weg mit diesen komplexen Veränderungen umzugehen. Häufig ist ein Teufelskreis anzutreffen, der nach folgendem Muster funktioniert:

Für die junge Mutter ist das Bedürfnis nach Körperkontakt durch die innige Beziehung zu ihrem Kind im wahrsten Sinne des Wortes „gestillt“. Der Mann fühlt sich durch diese Beziehung ausgeschlossen und versucht durch Sexualität wieder Nähe zu seiner Partnerin herzustellen. Diese gibt seinem Wunsch nach, obwohl es nicht ihr eigener ist. Wie bei unserem Paarbeispiel von Sabine und Daniel entsteht möglicherweise ein ausweglos erscheinender Kreislauf aus gescheiterten Annäherungsversuchen, Frust, Verunsicherung und Rachgelüsten.

Gelingt es einem Paar nicht, frühzeitig dieses Muster zu unterbrechen, besteht die Gefahr einer Chronifizierung.

Was kann Beratung leisten?

Kommen Elternpaare wegen sexueller Probleme zu uns in die Beratung, reicht es manchmal, bei den Partnern ein gegenseitiges Verständnis dafür zu wecken, welche entscheidende Veränderung ihre Partnerschaft durch die Elternschaft durchgemacht hat. Das Bewusstsein, dass andere Paare mit sehr ähnlichen Problemen zu kämpfen haben, bringt Entlastung und hilft, die veränderte Realität zu akzeptieren und die Ansprüche zu reduzieren. Wer partnerschaftliche Krisen, auch im Bereich der Sexualität, als normalen Teil von Anpassungsprozessen an das neue Leben mit Kind erleben kann, braucht die Schuld nicht sofort bei sich oder seinem Partner zu suchen. Die Umstände einer jungen Elternschaft bergen ein Konfliktpotential, das alle Paare meistern müssen.

Allgemein ist es wichtig zu erfragen, wie sich der Stellenwert von Sexualität durch die neue Situation für beide verändert hat. Gilt die Unlust generell oder bezieht sie sich nur auf den Partner? Welche Wünsche und Bedürfnisse haben beide und was soll keinesfalls geschehen.

Aufgabe der BeraterIn ist es, eine Atmosphäre zu fördern, in der sich die Partner ihr unterschiedliches Erleben der zurückliegenden Zeit erzählen und Verletzungen und Enttäuschungen aussprechen. Der geschützte Rahmen einer Beratungssituation ermöglicht die Erfahrung, dass sie sich wieder zuhören können - eine Grundvoraussetzung, um sich gegenseitig Verständnis entgegenzubringen. Oft müssen verhärtete und hinderliche Kommunikationsmuster benannt und überwunden werden, damit andere Kommunikationserfahrungen möglich werden. Die eigene Beteiligung an festgefahrenen Interaktionsmustern kann erst erkannt werden, wenn man selbst nicht ständig angegriffen oder bewertet wird.

Bei der Suche nach möglichen Lösungen ist es hilfreich, bei den Ressourcen des Paares anzusetzen, auch wenn diese manchmal verschüttet erscheinen:

- Ø Was sind ihre gemeinsamen Stärken?
- Ø Wie haben sie früher schwierige Situationen gelöst?
- Ø Was machen sie gerne zusammen?

Viele Paare finden nach einer Beratung tatsächlich neue Formen des gegenseitigen Umgangs miteinander, die es ihnen wieder ermöglichen, ohne festgefahrene Vorwurfshaltung aufeinander zuzugehen. Oft braucht es auch die Ermutigung, sich

kinderfreie Inseln zu schaffen, um sich dem Partner erneut zuzuwenden und der gemeinsamen Sexualität eine (neue) Chance einzuräumen.