

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt verändern die Sexualität und somit auch die Paardynamik

Laut Erik Erikson äußern bis spätestens zum 35. Lebensjahr alle Menschen einen Kinderwunsch, bzw. reflektieren sie darüber. Dies gilt für alle Frauen und Männer, auch für Homosexuelle und Menschen mit einer Behinderung. Nicht nur wegen dem „Ticken der biologischen Uhr“ bei der Frau, auch Männer stellen sich dann bewusst oder unbewusst dieser Thematik, wenn sie nicht schon vorher dieses Kapitel im Leben abgeschlossen haben, d. h. der Wunsch nach Mutter- bzw. Vaterschaft keine Rolle (mehr) spielt. Gründe für einen Kinderwunsch können vielseitig sein: z.B. der Wunsch nach intakter Familie, sich zu verewigen, sich zu verwirklichen, im Alter nicht allein zu sein, der Norm zu genügen, sich fest zu binden, einer göttlichen Stimme zu folgen, sich endlich vollständig zu fühlen, dem Berufsleben entfliehen zu können, etwas Neues zu kreieren, im Kind sich selbst zu begegnen und/oder auch einfach keine weitere Abtreibung zu haben. Bei Menschen mit Behinderung spielt auch der Faktor sich (endlich) normal zu fühlen oder von zu Hause ausziehen zu dürfen, eine entscheidende Rolle. Nicht immer folgt dem Kinderwunsch auch die Schwangerschaft. Es kann das sexuelle Erleben schon stark beeinträchtigen, wenn der Geschlechtsakt mit dem Menstruationskalender und evtl. Mondkalender abgestimmt werden muss. Bei ungewollter Kinderlosigkeit gibt es häufig Identitätskonflikte. Bei der Frau Zweifel an der eigenen Weiblichkeit aufgrund der sich nicht einstellenden Schwangerschaft und beim Mann wird seine Potenz in Frage gestellt, was für die Sexualität auch sehr belastet sein kann.

Für lesbische Frauen ist der Wunsch, ein eigenes Kind zu bekommen mit zusätzlichen Fragen verknüpft und besonders schwierig, z. B.: Künstliche Befruchtung, (in vivo oder in vitro, Ja oder Nein? oder soll gar ein befreundeter Mann die Zeugung herbeiführen?)

Die Schwangerschaft verändert das Leben und meist auch das sexuelle Erleben eines Paares. Überwiegt anfangs der Vorteil, Sexualität frei von Ängsten und Verhütungsmitteln erleben zu können, kommen bei nicht wenigen Paaren - oder Männern- später Probleme wegen der körperlichen Veränderungen der Frau hinzu. Nicht jeder werdende Vater findet die Gewichtszunahme, die weichen Formen der werdenden Mutter als eine positive, sinnliche Veränderung. Aber es kann auch sein, dass Frauen (ohne den Konflikt des Partners zu spüren) diese Ansicht übernehmen und zu ihrer eigenen machen. Auch wenn viele Frauen die Schwangerschaft als eine Zeit voller Sinnlichkeit und fraulicher Attraktivität erleben, sind sie von der Haltung und dem Begehren des werdenden Vaters abhängig. Bekanntlich gehen Männer im zweiten Schwangerschaftsdrittel eher auf Distanz, um sich dann auf die neue Lebenssituation einlassen zu können.

In der Schwangerschaft haben rund die Hälfte der Frauen ein gutes, bis sehr gutes Körpergefühl und sogar ein Drittel haben mehr Sex als vorher. Sie berichten über sinnliche Körpergefühle, gesteigertes Lustempfinden und intensives sexuelles Erleben, gegebenenfalls wegen der schwangerschaftsbedingten Mehrdurchblutung des Beckenraums. Dennoch ist auch hier Ambivalenz angesagt. Die Erlebnisse schwanken zwischen tollsten Orgasmen und vorsichtiger Enthaltsamkeit. Sie fühlen sich zutiefst verehrt, zärtlich geliebt und gleichzeitig fühlen sie sich hilflos, verlassen und abgelehnt. Männer kämpfen in dieser Zeit mit dem sich gleichzeitig zeigenden Bild des Weiblichen: Einerseits die kindstra-

gende Madonna und andererseits die lustvolle Hure. Auch haben sie Angst, dem Kind während der Schwangerschaft durch Geschlechtsverkehr zu schaden, was in den meisten Fällen unbegründet ist. An dieser Stelle sei noch einmal betont, dass auch Männer eine Zeit der Veränderung mitmachen. Ein Gegenüber um sich auszutauschen und positive Identifikationsmöglichkeiten fehlen ihnen jedoch. Viele Geburtsvorbereitungskurse sind in erster Linie an Gebärende gerichtet.

Geschlechtsverkehr wird als Einleitungsmethode zur Geburt manchmal empfohlen, da das Hormon Postaglandin aus der Samenflüssigkeit des Mannes wehenanregend ist. Der Einschnitt in die Sexualität einer Frau während und durch die Geburt ist groß. Nicht wenige Frauen empfinden die Geburt als einen Akt der absoluten Hingabe und andere verknüpfen mit der Geburt die Hoffnung auf eigene Veränderung, so z. B. mit einer Spontangeburt die Orgasmusfähigkeit zu bekommen oder mittels eines Kaiserschnitts diese unversehrt erhalten zu können. Auch das mag ein Grund dafür sein, dass von der Geburt nicht einfach von einem Wunder der Natur, sondern auch von einem psychosexuellen Ereignis gesprochen wird.

Aus einem Liebespaar wird (zusätzlich) ein Elternpaar. Die der Geburt nachfolgende Zeit ist auch durch die Stillphase und die sich verändernde sexuelle Lust gekennzeichnet. Fürsorge und Zärtlichkeit werden nicht mehr ausschließlich zu zweit, sondern zu dritt (oder mehr) gelebt. Dies kann unterschiedliche, auch emotionale, Konsequenzen haben:

Eifersucht wird häufig von Vätern empfunden, da die Geliebte in sich ausschließlich dem Säugling widmet. Nachgewiesenermaßen hat das Stillen mehrere angenehme physiologische „Nebeneffekte“ bei der Mutter. Es fördert die Rückbildung der Gebärmutter und es hat oft auch eine lustfördernde Komponente. Auch können Schuldgefühle entstehen, z.B. bei der Frau eben wegen ihrer Lust beim Stillen und beim Mann, weil er vorrangig die Mutter und nicht mehr die Geliebte in seiner Frau sieht. Sicher ist, dass der Ernährerdruck auf den Mann und die daraus resultierende Rollengestaltung gehen auch auf die Kosten der (sexuellen) Partnerschaftlichkeit.

Neue körperliche Empfindungen der Frau nach der Geburt (z.B. wegen dem Dammschnitt oder anderen Geburtsverletzungen), sowie das allenfalls noch nicht verarbeitete Geburtserlebnis (auch des Mannes) oder der fehlende Verhütungsschutz vermindern die Libido. Meist ist es so, dass fehlende Zeit, Kraft und Ungestörtheit für das Paar, zu Veränderung des gemeinsamen Sexuallebens kommt - auf die das Paar meist nicht vorbereitet ist. Erleben von Verlust, aber auch eine neue Intensivierung der Paarintimität sind möglich.

Kulturell gesehen dauerte früher das Wochenbett sechs Wochen und medizinisch gesehen war das die Zeit der sexuellen Schonung. Heute wird darf dies individuell gehandhabt werden. Wichtig zu wissen ist, dass die Veränderung der hormonellen Situation durch das Stillen, zu trockenen Schleimhäuten führen kann, insbesondere hervorgerufen durch das Prolaktin, welches die Scheidenfeuchtigkeit vermindert.

Viele Frauen sagen sie hätten rund ein Jahr gebraucht, um sich wieder richtig fraulich zu fühlen. Mit der neuen Körperwahrnehmung kommt das Selbstbewusstsein und Lust auf neue Sexualität, welche nicht als negativ erlebt wird.