

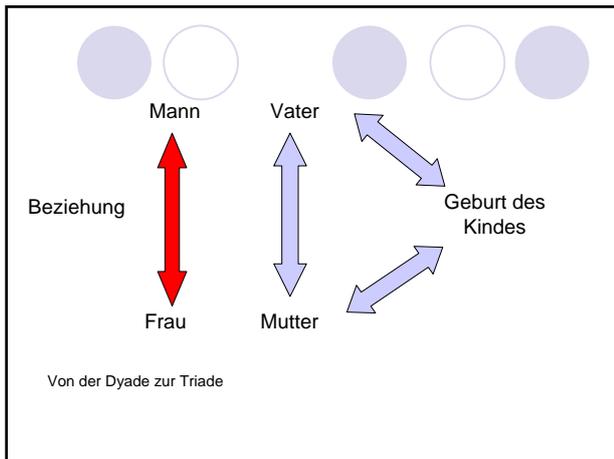


Partnerschaftliche Auswege aus einer sexfreien Familiensymbiose

Prof. Dr. J. Bitzer

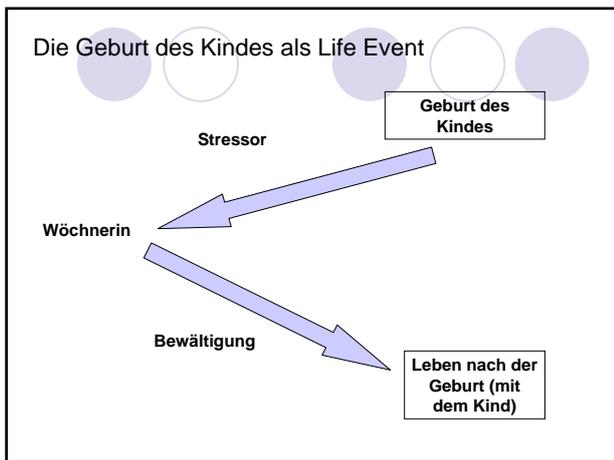
Universitätsfrauenklinik

Basel



Partnerschaftliche Auswege aus einer sexfreien Familiensymbiose

Prof. Dr. J. Bitzer
 Universitätsfrauenklinik
 Basel



Das Neugeborene und die Mutter

Stressoren

- Geburtsbedingte Beeinträchtigung der vegetativen Plexus
- Hormonabfall
- Schlaflosigkeit
- Stillen
- Veränderungen des Beckenbodens
- Stimmungsschwankungen

Bewältigung und Ressourcen

- Erkennen, akzeptieren
- Entspannungsmöglichkeiten entwickeln
- Ernährung, Bewegung
- Beckenbodentraining
- Erkennen, darüber sprechen

Mögliche Sexualstörungen

- Abnahme der Libido
- Erregungsstörung
- Trockenheit der Vagina
- Dyspareunie
- Aggressive Impulse mit „Teufelskreis“

Das Neugeborene und die Mutter

Stressoren

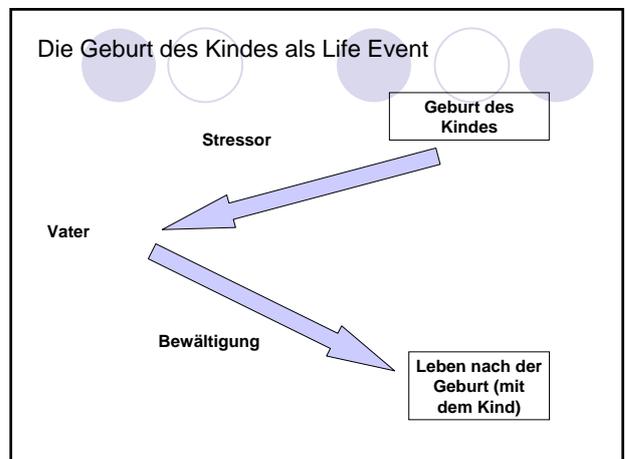
- Zu viele Aufgaben gleichzeitig
- Zu viele Rollen gleichzeitig (Konflikte)
- Identitätsverlust
- Trauer um Beruf

Bewältigung und Ressourcen

- Organisieren, Prioritäten setzen
- Innere Klärungsprozesse
- Zeit für sich selbst schaffen
- Soziale Unterstützung mobilisieren
- Veränderte Bedürfnisse erkennen und artikulieren
- Lebensziele (ev) neu definieren

Mögliche Sexualstörungen

- Burnout
- Rückzug
- Sexualität als Konfliktfeld
- Noch ein Teufelskreis



Das Neugeborene und der Vater

Stressoren

- Seine Frau mit dem Kind teilen
- Das Kind als Konkurrent ?
- Der veränderte Körper seiner Frau (Verunsicherung, negative Gefühle)
- Die veränderte psychische Befindlichkeit (Verunsicherung, negative Gefühle)

Bewältigung und Ressourcen

- Liebe teilen lernen
- Das Kind in der Frau und die Frau im Kind lieben lernen
- Aktiv seine Rollen definieren und finden
- Lebensziele überdenken, ev. Neu definieren

Mögliche Sexualstörungen

- Körperliche Stresssymptome
- Aussenbeziehung
- Sexualität als Konfliktfeld
- Noch ein Teufelskreis

Das Neugeborene und der Vater

Stressoren

- Zu viele Aufgaben gleichzeitig
- Zu viele Rollen gleichzeitig (Konflikte)
- Identitätsverlust
- Überforderung

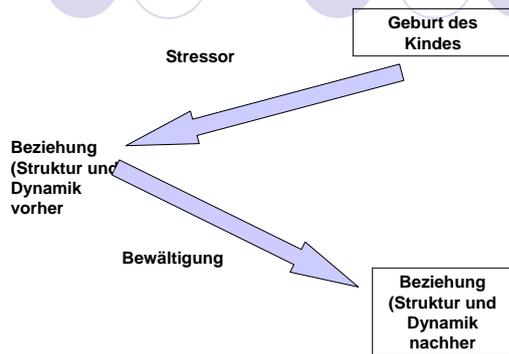
Bewältigung und Ressourcen

- Organisieren, Prioritäten setzen
- Innere Klärungsprozesse
- Zeit für sich selbst schaffen
- Veränderte Bedürfnisse erkennen und artikulieren
- Lebensziele (ev) neu definieren

Mögliche Sexualstörungen

- Aggressives Verhalten
- Verweigerung
- Passivität
- Rückzug
- Sexualität als Konfliktfeld
- „Teufelskreis“

Die Geburt des Kindes als Life Event



Strukturelle Merkmale

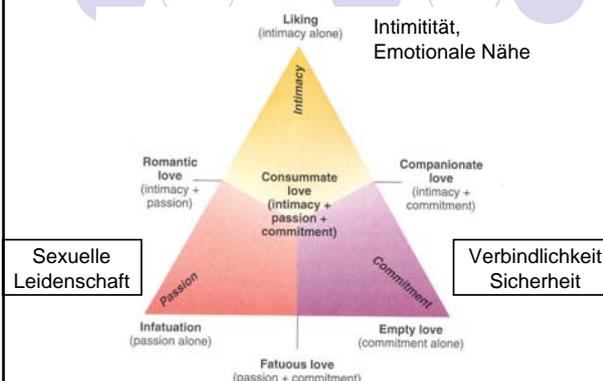
Nähe/Distanz

Gleichheit/Verschiedenheit
(Werte, Persönlichkeitsmerkmale)

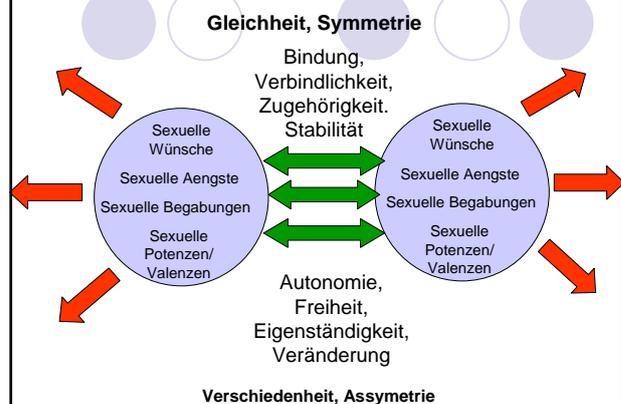
Macht/Abhängigkeit

Symmetrie/Komplementarität
(Aufgaben und Rollen)

Dynamische Merkmale



Die Grunddynamik in einer sexuellen Beziehung



Das sexuelle Repertoire oder Portfolio

- In die Augen schauen
- Küssen
 - Auf die Wange
 - Auf den Mund
 - Zungenkuss
 - Brust
- Umarmen
 - Sich anschließen
 - Sich lange halten
- Streicheln
 - Hals
 - Brust
 - Rücken
 - Beine
 - Füße
- Gestreichelt werden
 - Hals
 - Brust
 - Rücken
 - Beine
 - Füße
- Massieren
- Massiert werden

Koitus:

- Vagina; Anal
- Missionarsstellung, von hinten, Frau oben, Löffelstellung
- Einsatz erotischer Adjuvantien (Hilfsmittel)

- Manuelle Stimulation (Partner oder selbst)
 - Vulva
 - Grosse Labien
 - Kleine Labien
 - Klitoris
 - Vestibulum
 - Vagina
 - Cervix
 - Anus
- Orale Stimulation (Partner oder selbst)
 - Vulva
 - Grosse Labien
 - Kleine Labien
 - Klitoris
 - Vestibulum
 - Vagina
 - Cervix
 - Anus
- Manuelle Stimulation (Partnerin oder selbst)
 - Scrotum
 - Glans
 - Schaft
 - Anus

Das individuelle sexuelle Profil

- Erfahrungen
- Wünsche und Phantasien
- Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Aktuell gelebter Sex

Nach U. Clement

Das sexuelle Profil des Partners

- Erfahrungen
- Wünsche und Phantasien
- Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Aktuell gelebter Sex

Kenne ich gut		Kenne ich mit nicht gut aus
	Erfahrungen	
	Wünsche und Phantasien	
	Fähigkeiten und Fertigkeiten	
	Aktuell gelebter Sex	

Nach U. Clement

Die gemeinsame Sexualität

Umgang mit Grenzen

Grenzen schliessen

Stabilität	Starrheit
Kontinuität, Vertrautheit	Entwicklungshemmung
Sicherheit und Schutz	Entfremdung

Grenzen öffnen

Neues entdecken und integrieren	Bedrohung der Stabilität, Identität
Sich näher kommen	Entfremdung
Erfahrung und Wissen erweitern	Verunsicherung und Angst

Für die Praxis

- Nach sexuellen Schwierigkeiten fragen
- Die möglichen biologischen und psychosozialen Faktoren, die zum Problem beitragen, gemeinsam mit der Frau oder dem Paar explorieren
- Die Weiterentwicklung der Sexualität unter den veränderten Bedingungen durch Information und Aufklärung, physische Massnahmen, und Paarberatung fördern