

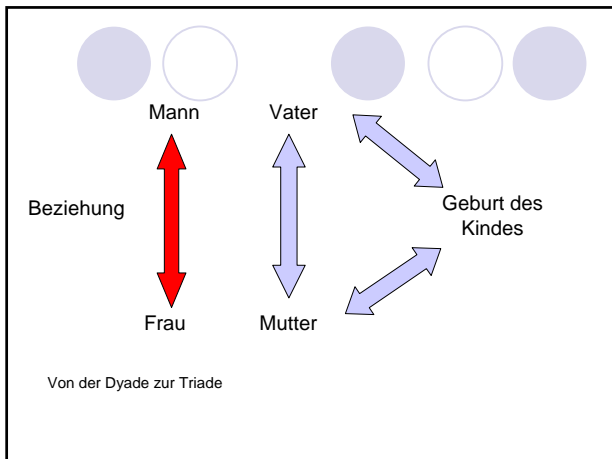


# Partnerschaftliche Auswege aus einer sexfreien Familiensymbiose

Prof. Dr. J. Bitzer

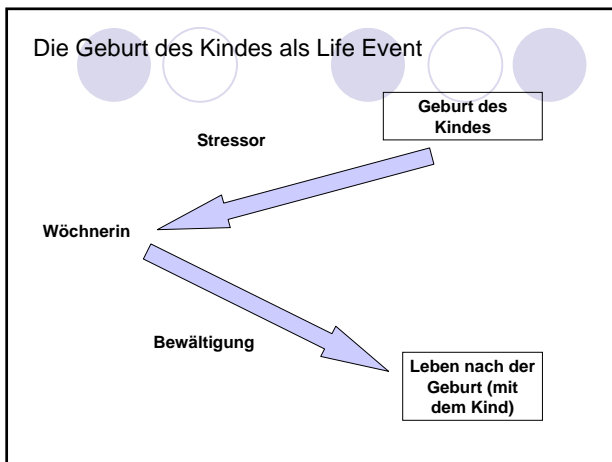
Universitätsfrauenklinik

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**

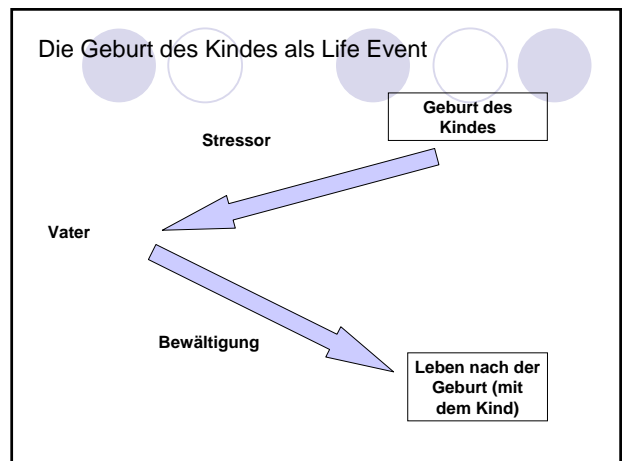
- Zu viele Aufgaben gleichzeitig
- Zu viele Rollen gleichzeitig (Konflikte)
- Identitätsverlust
- Trauer um Beruf

**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

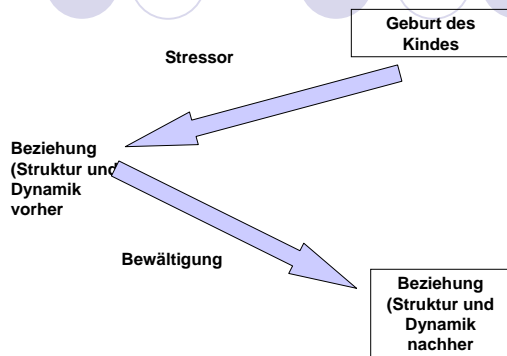
### Bewältigung und Ressourcen

- 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

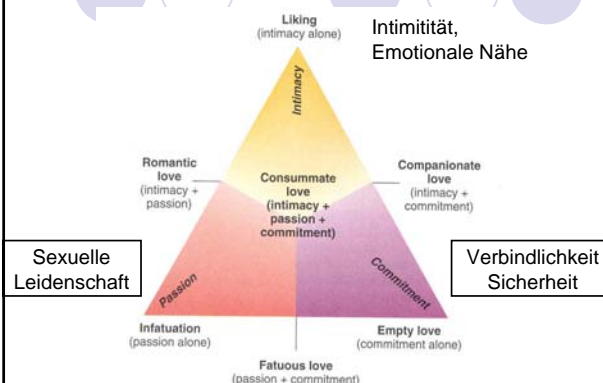
Nähe/Distanz

Gleichheit/Verschiedenheit  
(Werte, Persönlichkeitsmerkmale)

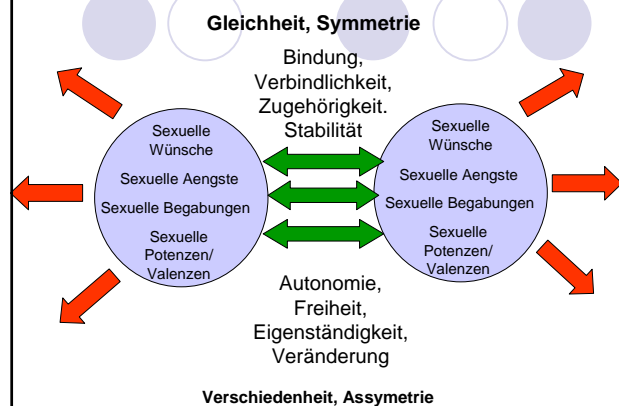
Macht/Abhängigkeit

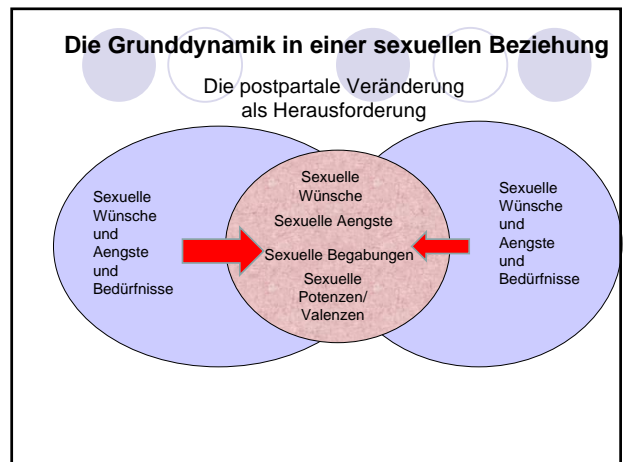
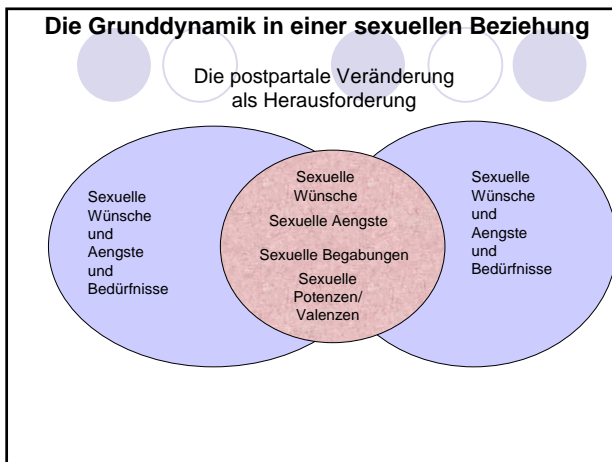
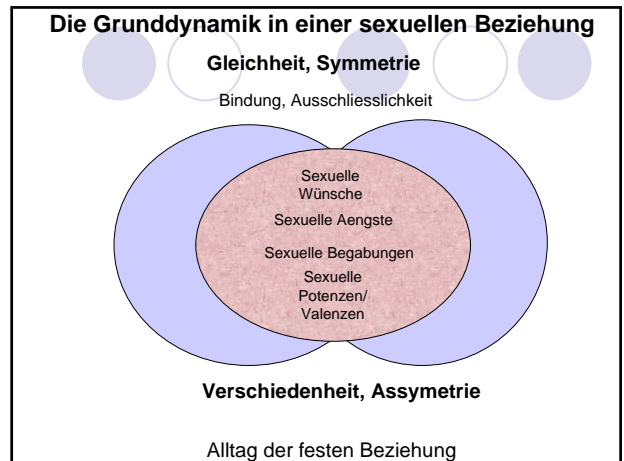
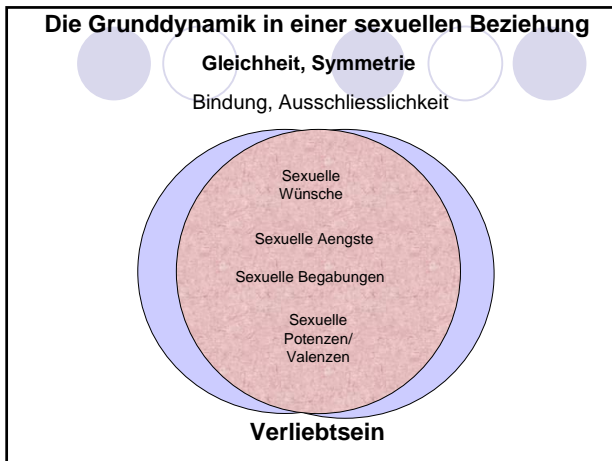
Symmetrie/Komplementarität  
(Aufgaben und Rollen)

## Dynamische Merkmale



## Die Grunddynamik in einer sexuellen Beziehung





**Die sexuellen Instrumente neu stimmen**

**Augen**

**Mund**                      **Ohren**

**Was noch ?**

**Hände**                      **Füsse**

**Brust**                        **Haare**

**Die Sinne schärfen**

**Die sexuellen Instrumente neu stimmen**

**Vulva und Vagina**

**Beckenboden**

**Haut und Schleimhaut pflegen**  
**Beckenbodenwahrnehmung und Training**  
**Ev. Kontrazeptive Methode wechseln**

## 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