

Masterarbeit Studiengang Sexologie II ISP Uster
zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Arts Sexologie
des FB Soziale Arbeit.Medien.Kultur der Hochschule Merseburg
und
des Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP Uster

Masterarbeit

Sexualität im Übergang zur Elternschaft

Faktoren für die Bewältigung eines Lebensereignisses

Vorgelegt von

Céline Olivier



Erstgutachterin: Prof. Dr. phil. Ulrike Busch

Zweitgutachter: Prof. Dr. med. Harald Stumpe

Abgabedatum

27.01.2020

Abstract

Die vorliegende Masterarbeit bietet einen Überblick über den aktuellen Stand der Wissenschaft hinsichtlich der Sexualität heterosexueller Paare im Übergang zur Elternschaft, sowie eine qualitative Untersuchung in der Form von Interviews über die Sexualität als Ressource für die Bewältigung dieses Lebensereignis.

Der Übergang zur Elternschaft ist ein einschneidendes Lebensereignis, welches oftmals mit dramatischen Veränderungen von Beziehung und Sexualität einhergeht. Inspiriert von der positiven Psychologie und Resilienz-Modellen werden bio-psycho-soziale Veränderungen auf der individuellen Ebene und der Paarbeziehung untersucht. Es wird gezeigt, wie Identitätsentwicklung und die Paarsexualität interagieren und analysiert, welche spezifischen Faktoren – insbesondere im Rahmen der Sexualität - in diesem Übergang unterstützend wirken.

Basierend auf den Erkenntnissen zum sexuellen Handeln und sexuellen Lernen des Modells Sexocorporel sowie verschiedenen entwicklungspsychologischen Modellen wurde eine qualitative Studie entworfen und durchgeführt. Es wurde untersucht, welche Komponenten des Sexocorporel unterstützend wirken und wie die jeweiligen Paare den Übergang zum Eltern-werden erlebt haben.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
1.1.	Persönlicher Bezug zum Thema	1
1.2.	Praxisrelevanz.....	1
1.3.	Ziel der Arbeit.....	2
1.4.	Fragestellung	3
2.	Forschungsstand.....	4
2.1.	Literaturrecherche.....	4
2.2.	Stand der wissenschaftlichen Literatur	4
2.3.	Forschungsfrage.....	5
2.4.	Hypothese	5
2.5.	Aufbau der Arbeit und methodisches Vorgehen	5
3.	Entwicklungspsychologischer Kontext: Paarbeziehung und Elternschaft	7
3.1.	Das Konzept der Entwicklungsaufgaben.....	7
3.2.	Elternschaft als normativ-kritisches Lebensereignis	8
3.3.	Systemische Betrachtung von Familienbeziehungen und Familienentwicklung	9
3.4.	Stressmodelle.....	12
3.5.	Elternschaft als Transition	14
4.	Sexualität, sexuelle Identität und sexuelle Entwicklung.....	18
4.1.	Sexualität: Definition.....	18
4.2.	Modell Sexocorporel	19
	Genitalität und sexuelles Lernen	21
	Erregungs- und Lustkurve	22
	Die Erregungsmodi vom Sexocorporel	23
	Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit	24
	Sexuelle Lust und sexuelles Begehren	25
	Sexuelles Lernen und Elternschaft	26
5.	Die Veränderung der Sexualität im Übergang zur Elternschaft aus Sicht der quantitativen Forschung	28
5.1.	Zärtlichkeit und Nähe	28
5.2.	Sexuelle und partnerschaftliche Zufriedenheit	29
5.3.	Sexuelle Aktivitäten.....	29
	Sexuelles Interesse, Verlangen und Initiative.....	29
	Koitusfrequenz	30
	Sexuelle Praktiken.....	31
	Orgasmus.....	31

Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs nach der Geburt	32
5.4. Veränderungsprozesse in Wechselwirkung mit der Sexualität	34
Hormonelle Faktoren.....	34
Körperbild, körperliche Wahrnehmung und Attraktivität	35
Geburtsmodus, Geburtskomplikationen und sexuelle Störungen	36
Einfluss des Stillens	37
Kinderzahl und elterliche Sexualität	38
6. Relevante Modelle und Grundlagen als Forschungsüberblick.....	40
6.1. Einflussfaktoren auf die Verarbeitung und Anpassung des Übergangs zur Elternschaft.....	42
6.2. Antizipatorische Faktoren für die Bewältigung des Übergangs zur Elternschaft.....	43
6.3. Integrative Rahmenmodell der Paarentwicklung von Schneewind	45
6.4. Resilienzforschung	46
6.5. Identität und persönliche Eigenschaften	49
7. Qualitative Studie	52
7.1. Wahl der Methode und Erhebungsverfahren	52
7.2. Aufbau der Interviews	53
7.3. Auswahl und Anzahl der Interviewpartner	54
7.4. Auswertungsmethode der Interviews	55
8. Darstellung und Auswertung der Interviews	57
8.1. Kurzportraits und Interviewablauf des Paares 1, Klaus und Beate	57
Kurzportrait von Klaus und Beate.....	57
Auswertung der Interviews mit Klaus und Beate.....	58
Interpretation des Interviews	67
8.2. Kurzportrait und Auswertung des Paares 2, Uwe und Gabi.	68
Kurzportrait von Gabi und Uwe.....	68
Auswertung der Interviews mit Gabi und Uwe.....	68
Interpretation des Interviews	75
8.3. Kurzportrait und Auswertung des Paares 3, Dirk und Uschi.....	76
Kurzportrait von Uschi und Dirk	76
Auswertung des Interviews mit Uschi und Dirk	77
Interpretation des Interviews	83
8.4. Zusammenfassung und Schlussfolgerungen aus der Studie	84
Einordnung der Ergebnisse	84
Forschungsfrage	85
Hypothesen.....	86
9. Kritik und weiterführende Fragestellungen.....	87

10.	Schlusswort	88
11.	Anhang	89
12.	Literaturverzeichnis.....	105

1. Einleitung

Während viele Aspekte der menschlichen Entwicklung wissenschaftlich analysiert und in der Gesellschaft breit diskutiert werden, trifft man in Bezug auf *Elternschaft und Sexualität* auf ein scheinbares Tabu. Das Spektrum an Informationsmaterial und Angeboten für werdende und junge Eltern wächst ständig, gleichzeitig scheinen Fragen rund um sexuelle Zufriedenheit – eins der Grundbedürfnisse des Menschen – ausgespart. Aus wissenschaftlicher Perspektive gibt es zahlreiche Studien, welche die Signifikanz des Themas belegen. So ist erwiesen, dass ein grosser Teil der Elternpaare auch langfristig nicht zu einer zufriedenstellenden Sexualität zurückfindet. Mit dieser Arbeit möchte ich einen Beitrag dazu leisten, dass der Diskurs gestärkt wird und zukünftige Arbeiten der Forschung und Therapie auf eine breitere Erkenntnisbasis zurückgreifen können.

1.1. Persönlicher Bezug zum Thema

Auch in meiner persönlichen Umgebung höre ich oft von Eltern, dass die Geburt des ersten Kindes Vieles verändert. Die einen sind glücklich in ihrer Elternrolle, haben aber grosse Mühe die Beziehung zum Partner aufrecht zu erhalten. Die anderen wollen ihre Zweisamkeit pflegen, fühlen sich aber überfordert, Karriere, Familie, Beziehung und Freizeit unter einen Hut zu bringen. Viele trennen sich, sobald die Kinder etwas autonomer geworden sind. Als Eltern von zwei Kindern und seit 14 Jahren in einer Beziehung (davon 11 Jahren Ehe) scheinen mein Partner und ich eine Ausnahme in unserem Freundeskreis zu sein. Darum frage ich mich: Ist Elternwerden tatsächlich so eine Herausforderung geworden? Wieso ist die Partnerschaft gefährdet? Kann man trotz Elternschaft ein Liebespaar bleiben und eine erfüllte Sexualität haben? Was verändert sich überhaupt so sehr, dass ein liebendes Paar sich kaum mehr ertragen kann oder keine Lust mehr auf Sex hat? Sind die Veränderungen schon vor der Geburt vorhersehbar? Wenn ja, kann man präventiv dran arbeiten?

Im Lauf seines Lebens erlebt ein Mensch mehrere *Übergänge*, die eine Anpassung an neue Lebensumstände und gegebenenfalls eine persönliche Weiterentwicklung verlangen. Die Geburt eines Kindes ist einer dieser *Übergänge*, nicht nur für das Individuum sondern auch für das Paar. Ob diese Anpassung krisenhaft oder reibungslos für die Beziehung und die Sexualität abläuft ist eine komplexe und von vielen, teilweise wechselwirkenden Faktoren beeinflusste Frage.

1.2. Praxisrelevanz

Angesichts eines grossen gesellschaftlichen Konsenses, dass das Eltern-werden eines der glücklichsten Ereignisse im Leben eines Menschen ist, rückt die Frage nach dem individuellen Erleben dieses Übergangs in den Hintergrund. Dies zeigt sich beispielsweise an

der Themenwahl vieler Elternratgeber und Angeboten zur Elternbildungen, in denen fast ausschliesslich das Neugeborene im Mittelpunkt steht. Erst in den letzten Jahren sind Themen wie Mutterdepression oder Elternburnout in den Medien und der populärwissenschaftlichen Literatur präsent. Hinsichtlich elterlicher Sexualität wird das Feld an wissenschaftlichen und sonstigen Publikationen noch dünner. Obwohl nachgewiesen worden ist (siehe Kapitel 5), dass es grosse Veränderungen in der Paarsexualität und somit auch in der partnerschaftlichen Zufriedenheit gibt, stehen die Untersuchungen in diesem Bereich noch am Anfang. Diese Arbeit soll einen Beitrag dazu leisten, das vorhandene Wissen zu strukturieren und durch Interviews mit betroffenen Paaren neue Aspekte zu entdecken und somit anderen Eltern mit Erklärungen und Anregungen zu helfen.

Ähnlich wie die Adoleszenz wird die Zeit zwischen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sowie der Monate danach als ein Übergang, als eine Phase der Transition gesehen. In dieser Zeitspanne finden Veränderungen auf der körperlichen bzw. biologischen, psychischen und sozialen Ebene statt, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Auf der Ebene der Partnerschaft sind beide Partner gefordert, Bewältigungsstrategien abzurufen oder neue Anpassungskompetenzen für Persönlichkeit und Beziehung zu entwickeln. Unter dem Einfluss der positiven Psychologie richtet sich der theoretische und empirische Fokus der Entwicklungspsychologie nicht mehr überwiegend auf Entwicklungsdefizite, sondern lenkt vielmehr den Blick auf die Stärken der Individuen, die positiven und gesunden Widerstandskräfte, Entwicklungspotenzial und -Kompetenzen.

Insbesondere die Sexualität als zentraler Aspekt des Lebens und Bestandteil des Mensch-Seins wird als Stütze der Identität und *Ressource* für den Entwicklungsprozess angesehen. Der ressourcenorientierte Ansatz des Modells Sexocorporel wird hier als „Prisma“ verwendet um zu identifizieren welche Komponenten wirken bzw. wechselwirken und wie deren Einfluss auf die Paarsexualität wirkt. Anders als einige Elternratgeber wie „Das Papa Handbuch“ von Richter (2013), „die Hebammen-Sprechstunde“ von Stadelmann (2018) wird die Sexualität als Aufgabe beider Partner gesehen.

1.3. Ziel der Arbeit

Inspiziert von Stressbewältigungs- und Resilienz-Konzepten sowie dem systemischen Sexualtherapie-Ansatz Sexocorporel werden in Ergänzung zu den existierenden Forschungsarbeiten zur elterlichen Sexualität systematische Zusammenhänge zwischen sexodynamischen Komponenten des Modells Sexocorporel sowie relevanter Faktoren aus individueller Sicht identifiziert. In den WHO-Richtlinien ist Sexualität als wichtiger Bestandteil im Leben jedes Menschen definiert¹, der zur Lebensqualität und zum allgemeinen

¹ <http://www.euro.who.int/de/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive->

Wohlbefinden beiträgt. Das Thema Sexualität im Übergang zur Elternschaft ruft viele Fragen hervor und ist sehr komplex. Viele biopsychosoziale Faktoren interagieren miteinander, wobei diese nicht nur die Sexualität in der Schwangerschaft und in der postpartalen Zeit beeinflussen, sondern auch die Paarbeziehung an sich. Auch wenn diese Arbeit sich hauptsächlich mit Veränderungen der Sexualität während der Schwangerschaft und nach der Geburt beschäftigt, ist es wichtig, über Befunde von Studien zu biopsychosozialen Veränderungen zu berichten.

Ziel dieser Arbeit ist es, werdenden Eltern zu helfen, den Übergang zur Elternschaft als Transition zu verstehen und eine realistische Sicht über die vielfältigen Anforderungen und Veränderungen einzunehmen. Es wird gezeigt, welche Faktoren die Beziehung und besonders die Sexualität belasten, aber auch welche Ressourcen² unterstützend wirken können. Paare sollen ermutigt werden, die Zeit der Schwangerschaft, der Geburt und danach als Chance einer persönlichen Entwicklungsmöglichkeit zu betrachten, die die Dynamik der Beziehung unterstützen kann. Zudem sollen weitere Fachpersonen ermutigt werden, das Thema interdisziplinär weiter zu erforschen oder Präventionsprogramme zu entwickeln.

1.4. Fragestellung

In Ergänzung zu den existierenden Forschungsarbeiten zur elterlichen Sexualität wird in dieser Arbeit qualitativ untersucht, welche *Komponenten und Faktoren* für den Übergang zur Elternschaft relevant sind. Unter der Berücksichtigung von Modellen der Entwicklungspsychologie und dem Modell Sexocorporel werden folgende praxisrelevante Fragen erörtert:

1. Welche Herausforderungsszenarien begleiten die Sexualität „junger“³ Eltern im ersten Jahr der Elternschaft?
2. Welche sind bestimmende Komponenten sowie Faktoren und deren spezifische Wirkung?
3. Welche Kausalitäten und Korrelationen zwischen diesen Faktoren sind bereits erforscht bzw. noch nicht weiter beleuchtet?
4. Wie ordnen sich diese Komponenten und Faktoren im Modell Sexocorporel ein?
5. Wie unterscheidet sich das Erleben des Übergangs zur Elternschaft zwischen Männern und Frauen und welche Bewältigungsstrategien sind erkennbar?
6. Welche Komponenten und Faktoren bestimmen eine *langfristig positive* Entwicklung der mit der Elternschaft einhergehenden Veränderungen der Sexualität?
7. Wie lassen sich diese Komponenten in einem therapeutischen Ansatz verwenden?

health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life/definition

² Unter Ressourcen versteht man Kraftquellen und Fähigkeiten. Sie können materieller, psychischer, sozialer Art wie z.B. Zeit, Geld, Eigentum, Wissen, soziales Netzwerk, emotionale Stabilität, Intelligenz, erlernte Bewältigungsstrategien.

³ Damit gemeint ist die Zeit nach der Geburt von bis zu einem Jahr, nicht das biologische Alter der Eltern

2. Forschungsstand

2.1. Literaturrecherche

Die Literaturrecherche von Fachbüchern und Artikeln erfolgte im Rechercheportal der Zentralbibliothek Zürich (NEBIS und Swissbib mit Zugang zu Fachdatenbanken wie Sciencedirect oder Online-Plattform wie Thieme connect, Thieme campus) sowie über die Suchmaschine Google Scholar mit den deutschen Schlagwörtern „Übergang und Elternschaft“. Die Suche wurde mit dem Fokus auf die Sexualität erweitert. Folgende Schlagwörter wie „Eltern* und Sexualität“ oder „Sexualverhalten und Elternschaft“ sowie „Paarsexualität und Geburt“ wurden hinzugefügt. Die Suche wurde noch spezifischer mit Schlagwörtern wie „postpartale Sexualität“ oder „Sexualität und postpartum“ sowie „postpartal und sexuelle Störungen“ oder „postpartum und sexuelle Dysfunktionen“ durchgeführt. Eine Suche in weitere Sprachen - Französisch und Englisch – wurde ebenfalls durchgeführt: „parenthood and sexuality“, „parentalité et sexualité“.

2.2. Stand der wissenschaftlichen Literatur

Viele Forscher*innen haben sich bereits vor 20 Jahren mit dem Thema Übergang zur Elternschaft auseinandergesetzt. Damals wurde der Fokus vor allem auf die Veränderungen und Probleme innerhalb der Partnerschaft gelegt. Erst seit kurzem interessieren sich Fachleute auch spezifisch für die Sexualität im Übergang zur Elternschaft und vor allem für die Risikofaktoren.

Im deutschen Sprachraum gibt es verhältnismässig wenige Studien über die Paarsexualität von Eltern. Im Vergleich zu anderen Publikationen über die Sexualität existieren wenige wissenschaftliche Veröffentlichungen über die *peripartale Sexualität*, d.h. kurz vor oder nach der Geburt sowie über die Sexualität während der Schwangerschaft. Der Fokus dieser Arbeiten liegt auf quantitativen Parametern, wie z.B. der Koitusfrequenz und weniger auf nichtkoitaler Sexualität (z.B. Selbstbefriedigung, Oralverkehr) oder Orgasmus. Trotzdem gewinnt das Thema in Fachzeitschriften für Hebammen (z.B. Matteredne und Gross, Fussthaler) und Gynäkologen (Tschudin, Leeners, Bühling) neulich immer mehr an Interesse. Die untersuchten Studien und Metastudien sind hinsichtlich Präzision, Vergleichbarkeit und Fokus oft kritikwürdig aufgrund:

- retrospektiver Datenerhebung
- verschiedener Zeitpunkte postpartum für die Erhebung der Daten
- unklarer Definition des Begriffs Sexualität (z.B. Gleichsetzung mit Geschlechtsverkehr, sexuellem Interesse, Verlangen, Zufriedenheit, sexueller Aktivität)

- fehlendem Einbezug des Partners sowie genereller Undifferenziertheit (z.B. kulturelle, soziale, religiöse oder familiäre Faktoren und Unterschiede wurden trotz ihrer Relevanz für die Sexualität nicht genauer untersucht).

Einerseits wurden mehrere Einflussfaktoren auf die Sexualität während der Schwangerschaft und nach der Geburt festgestellt. Dazu gehören u.a. der Geburtsmodus, das Stillen oder Geburtskomplikationen. Andererseits fehlen vor allem prospektive Studien und methodisch validierte Erhebungen der sexuellen Funktion (z.B. Erregungsmodus).

2.3. Forschungsfrage

Welche Komponenten und Faktoren wirken unterstützend für den Bewältigungsprozess, den die Veränderung der Paarsexualität nach der Geburt erfordert? Welche Systematik ist erkennbar (Kausalität und Wechselwirkung)? Lassen sich Elemente identifizieren, die diesen Prozess vereinfachen und verbessern?

2.4. Hypothese

Es gibt Paare, welche das Lebensereignis des Eltern-Werdens bewältigen und auch langfristig eine zufriedene Sexualität erleben. Für einen grossen Teil (siehe Kapitel 5) ist dies jedoch nicht der Fall.

Hypothese 1: Wenn Elternpaare eine zufriedene Sexualität erleben, lassen sich spezifische, individuelle Ressourcen (z.B. sexuelles Lernen) und Faktoren identifizieren, die bereits vor dem Beginn der Schwangerschaft entwickelt worden bzw. gewirkt haben.

Hypothese 2: Wenn Paare an bestimmten Komponenten (Sexodynamik, Kommunikation, Werte und Vorstellungen) arbeiten, dann ist der Bewältigungsprozess erfolgreicher.

Hypothese 3: Wenn unterstützende explizite Faktoren vorhanden sind, ist der Bewältigungsprozess einfacher.

2.5. Aufbau der Arbeit und methodisches Vorgehen

Die Arbeit besteht aus einem theoretischen und einem empirischen Teil. In den theoretischen Grundlagen wird in 4 Kapiteln ein Abriss der relevanten entwicklungspsychologischen Forschung, eine Einführung in die Begrifflichkeit und das Modell Sexocorporel, Ergebnisse der quantitativen Forschung zur Veränderung der Sexualität und Paarbeziehung und schliesslich eine Überleitung zu den für die empirische Studie verwendeten Modelle. Der empirische Teil besteht aus den methodischen Grundlagen und der Auswertung der Ergebnisse aus 6 Interviews mit 3 Paaren. Den Abschluss bildet eine

kritische Auseinandersetzung mit der gesamten Arbeit sowie Vorschläge für weitergehende Forschung.

In den theoretischen Grundlagen dieser Arbeit werden zuerst Konzepte der Entwicklungspsychologie im Zusammenhang mit der Elternschaft diskutiert. Es wird deutlich, wie der Fokus der Forschung sich über die Jahre von ca. 1950 bis heute verändert hat und welche Aspekte vermehrt Gegenstand vor allem neuerer Forschung sind, die den Übergang zur Elternschaft als Transition betrachten, welche mit einem Entwicklungsprozess einhergeht. Anschliessend werden Schlüsselbegriffe wie «Sexualität», «Sexuelle Gesundheit» und «Elternschaft als Übergang» umrissen, um deutliche, klare und differenzierte Konzepte zu verwenden. Das Modell Sexocorporel wird vorgestellt und die Komponenten im Detail beschrieben. Im folgenden Kapitel 5 sind Ergebnisse verschiedenster Studien zur Sexualität und biopsychosozialer Veränderungen zusammengefasst. Es wird deutlich, wie umfangreich die mit der Elternschaft einhergehenden Veränderungen sexuelles Verhalten und Partnerschaftszufriedenheit beeinflussen. Im letzten Kapitel des theoretischen Teils werden Einflussfaktoren auf die Verarbeitung und Anpassung des Übergangs zur Elternschaft und die für den Aufbau der Studie wichtigen Grundlagen (Integratives Rahmenmodell von Schneewind, Erkenntnisse der Resilienzforschung und die Identitätsentwicklung) ausführlich erläutert.

Im empirischen Teil ist beschrieben, wie die qualitative Studie aufgebaut ist. Der für das halbstrukturierte Interview verwendete Leitfaden und die Auswahlkriterien sowie eine Beschreibung der Auswertungsmethoden finden sich im Kapitel 7. Anschliessend erfolgt eine Darstellung der Ergebnisse und der relevanten Erkenntnisse im Hinblick auf die Forschungsfragen und Hypothesen.

Im letzten Teil erfolgt eine kritische Auseinandersetzung mit der Studie und den Forschungsergebnissen.

3. Entwicklungspsychologischer Kontext: Paarbeziehung und Elternschaft

Elternschaft wurde aufgrund der Bedeutung dieses Lebensereignis von verschiedenen Disziplinen wie der Soziologie, der Familienpsychologie und der Entwicklungspsychologie bereits seit den 50er Jahren als Forschungsthema untersucht. Der im folgenden Abschnitt gebotene Einblick in die verschiedenen Ansätze wird helfen, den Begriff *Übergang zur Elternschaft* zu definieren und abzugrenzen. Um die Problematik des *Eltern-Werdens* zu erfassen, ist eine Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Paar- und Familientheorien nötig. Diese beleuchten unterschiedliche Aspekte der komplexen Beziehungsthematik wie Partnerschaftsqualität, dyadische Anpassung, Zufriedenheit, Liebe, Anziehung, Bindung oder Partnerschaftsstabilität. Obwohl diese nicht unbedingt mit Fokus auf die Elternschaft untersucht worden sind, können einige Ansätze der Paar- und Familientheorien einen guten Input für eine Diskussion über die Elternschaft in heterosexuellen und längerfristigen Paarbeziehungen geben, um vor allem Einflussfaktoren zu identifizieren. Diese wiederum erlauben Rückschlüsse und Verbindungen zur Paarsexualität.

3.1. Das Konzept der Entwicklungsaufgaben

Bereits 1948 entwickelt der amerikanische Soziologe Havighurst das Konzept der *Entwicklungsaufgaben* (Havighurst, 1948, zit. n. Faltermaier, 2014, Kapitel 3.1.3; Lang, 2011, Kapitel 1). Er versteht darunter Herausforderungen, denen sich Menschen im Laufe des Lebens konfrontiert sehen und von diesen eine „aktive Auseinandersetzung“ erfordern. *Veränderungen* innerhalb des menschlichen Organismus, der gesellschaftlichen Aufgaben oder der persönlichen Vorhaben und Ziele bestimmen diese Entwicklungsaufgaben, die vor allem Lernaufgaben sind. Entwicklung wird als Prozess des Erwerbs von Fähigkeiten und Kompetenzen angesehen, der sich über den ganzen Lebenslauf erstreckt. Diese Entwicklungsaufgaben kategorisiert Havighurst in Altersstufen mit spezifischen Herausforderungen. Er geht davon aus, dass es innerhalb der Lebensspanne mehrere Phasen gibt, die für die Erfüllung der spezifischen Entwicklungsaufgaben besonders geeignet sind und unterscheidet neun Lebensphasen⁴ mit typischen Entwicklungsaufgaben. Die Abfolge dieser Ziele ist langfristig voraussehbar und wird als sozialer Lebensfahrplan bezeichnet („social timetable“) – was auch als normative Strukturvorgaben bezeichnet wird. Durch die Bewältigung solcher Aufgaben „wachsen“ die Menschen, erhalten Anerkennung, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und sind letztendlich zufriedener.

⁴ frühe Kindheit (0–2), Kindheit (2–4), Schulübergang und frühes (5–7) sowie mittleres (6–12) Schulalter, Adoleszenz (13–17), Jugend (18–22), sowie frühes (23–30), mittleres (31–50) und spätes (ab 51) Erwachsenenalter.

Während Havighurst die Entwicklungsaufgaben vor allem im Spannungsfeld der gesellschaftlichen Anforderungen verortet, kann dieser Ansatz bei der Paarsexualität nicht angewendet werden. Hierbei handelt sich primär um ein individuelles Bedürfnis, welches auch nicht normativen Prozessen folgt. Nichtsdestotrotz ist die Idee vom Übergang und der erforderlichen Entwicklung ein Ansatz, der auf das Lebensereignis der Erstelternschaft und der sich dadurch verändernden Paarsexualität angewendet werden kann.

Neben vorhersehbaren Vorgaben gibt es plötzlich und unvorhersehbar eintretende Ereignisse, die im Allgemeinen als kritisch und schlimm gelten. Diese werden Nichtnormative Lebensereignisse genannt. Beispiele wären Arbeitslosigkeit oder Stellenwechsel, Partnerverlust oder Scheidung, schwere Krankheit sowie der plötzliche Tod nahestehender Personen. Diese Problemsituationen erschüttern das bisherige Leben und erfordern Veränderungen sozialer Rollen, persönlicher Ziele sowie den Erwerb neuen Wissens und die Einnahme neuer Haltungen. Das heisst sie verlangen vom Individuum eine Um- oder Neuorientierung und erfordern spezifische *Bewältigungsstrategien*. Frühere Erfahrungen und gewohnte Verhaltensmuster, Wünsche und Erwartungen geraten in Konflikt mit der neuen Situation und werden als krisenhaft erlebt.

Wie im Folgenden noch genauer gezeigt wird, geht Elternschaft sehr oft mit einem vorübergehenden Verlust der Paarsexualität einher. Während äussere (z.B. ökonomische) Faktoren oft gut antizipiert sind, werden die Auswirkungen auf die Identität und somit auch auf die Sexualität gemeinhin unterschätzt. Dies führt letztendlich zu einem Ereignis, welches von vielen als krisenhaft erlebt wird und somit als *kritisches Lebensereignis* bezeichnet werden kann.

3.2. Elternschaft als normativ-kritisches Lebensereignis

Eriksons Modell der psychosozialen Entwicklung (Eriksons, 1966, zit. n. Fhtenakis, 1999) beschreibt die Entwicklung der persönlichen Identität als Abfolge krisenhafter Stadien. Nach dem Modell von Erikson soll über die persönliche Auseinandersetzung mit gegensätzlicher Wertorientierung eine neue Stufe der eigenen Identität erreicht werden (Fortschritt oder Regression)⁵. Erst später, aus der Analyse kritischer Lebensereignisse von Filipp wird die Erstelternschaft als normativ kritisches Lebensereignis, d.h. als Entwicklung förderndes lebensveränderndes Ereignis bezeichnet und nicht per se als Krise (Filipp, 1995). Je nachdem, wie intensiv und abrupt die Lebensveränderungen wahrgenommen werden und vor allem welche Bewältigungsstrategien und Ressourcen dem Individuum zur Verfügung stehen, löst sich eine Krise aus oder auch nicht. Auch wenn Eltern sich auf die Ankunft des

⁵ Eine genauere Beschreibung des Modells von Erikson ist im Kapitel 3.1.2 von Faltermaier (2014) oder im Kapitel 4.3.1 von Mietzel (2012) sowie im Kapitel 8 von Oerter & Montada (2002) zu finden.

Kindes vorbereiten können, bedeutet die Geburt des ersten Kindes einen *Wendepunkt* im Lebenslauf, der entsprechende Anpassungs- und Entwicklungsleistungen verlangt, um sich auf die neue Situation einzustellen.

3.3. Systemische Betrachtung von Familienbeziehungen und Familienentwicklung

Ab Ende der 60er Jahre entwickelten sich systemische Theorien in verschiedenen Disziplinen und beschrieben erstmals Prozesse, die das Verständnis für menschliches Erleben und Verhalten innerhalb eines Systems erweitern. Modelle aus der Paar- und Familienentwicklung erklären nicht nur phasenspezifische Anforderungen an die Familie oder das Paar, sondern auch welche individuellen Herausforderungen an deren Mitglieder gestellt werden. Hier sind vor allem die Ansätze der Familienstresstheorie und Stresspsychologie relevant, deren wichtigste Konzepte im Folgenden beschrieben sind.

Die Familienpsychologie ist eine relativ junge Teildisziplin der Psychologie, die sich mit dem Erleben und Verhalten von Menschen im Kontext ihrer Familienbeziehungen beschäftigt. Die systemische Sichtweise auf Familienbeziehungen und -entwicklung erachtet den Übergang zur Elternschaft als *Transitionsprozess* mit Entwicklungsaufgaben, die von den Betroffenen bewältigt werden müssen.

Aufbauend auf den Grundgedanken der allgemeinen Systemtheorie von Bertalanffy (Bertalanffy, 1968, zit. n. Jungbauer, 2014) verbreitet sich die systemische Betrachtung von Familienbeziehungen und Familienentwicklung. Zum ersten Mal wird die Familie ganzheitlich als System gesehen. Dies bedeutet, dass nicht die einzelne Person, sondern die Beziehungskonstellation der Familienmitglieder und die Dynamik innerhalb dieses Systems betrachtet werden. Die Veränderung eines Teils des Systems ist immer mit der Veränderung der anderen Teile dieses Systems verbunden. Probleme werden nicht mehr als individuelle, sondern als ganzheitliche Herausforderung in einem wechselwirkenden System verstanden.

Der amerikanische Psychiater und Psychotherapeut Murray Bowen untersucht 1978 die Beziehungskonstellation innerhalb der Familie, wo Phänomene, Verhaltensmuster, Regeln und Rollen sich ständig verändern und entwickeln. Er sagt, dass aus der Dyade Mann-Frau eine Triade entsteht, in der wiederum mehrere Dyaden enthalten sind: Mann-Frau, Vater-Mutter, Vater-Kind, Mutter-Kind. Alle vier Beziehungskonstellationen haben ihre eigene Dynamik und interagieren zusammen (Gross, 2012).

Mit der Analyse von Familienverlaufsprozessen entstehen einerseits die Familienentwicklungstheorie (Aldous, 1996; Carter & McGoldrick, 1988; Schneewind, 1998, zit. n. Oerter & Montada, 2002; Cowan, 1991, zit. n. Goossen, 2011.), die verschiedene

Entwicklungsstadien innerhalb des Familienzyklus unterscheidet, wobei jedes Familienmitglied mit spezifischen Familienentwicklungsaufgaben⁶ konfrontiert wird, andererseits Partnerschaftsentwicklungstheorien (z.B. das ABCDE-Modell von George Levinger, 1980, zit. n. Lenz, 2009, S. 65-70) mit dem Fokus auf die Beziehungsentwicklung nach der Geburt des ersten Kindes (z.B. El-Giamal, 1997; Fthenakis, Kalicki & Peitz, 2002; Willi, 1997, zit. n. Lenz, 2009, Gloger-Tippelt, 1988; Reichle & Werneck, 1999). Wichtig hier ist zu verstehen, dass jede Veränderung der Familienstruktur eine *Neuanpassung* erfordert.

Aus Sicht der systemischen Forschung ergeben sich analog zum Modell des Familienlebenszyklus (Aldous, 1977; Hofer, 1992; Rodgers 1973, zit. n. Bleich, 1996, S. 8-9) und der Familienentwicklungsaufgaben typische Phasen und Entwicklungsaufgaben im Zusammenleben eines Paares, deren Bewältigung oder Erfüllung für den weiteren Verlauf der Partnerschaft von entscheidender Bedeutung ist (Aldous, 1996, zit. n. Oerter & Montada, 2002; Wallerstein & Blakeslee, 1998, zit. n. Goossen, 2011). So wie die Familienkonstellation wird die Paarbeziehung als dynamisches System betrachtet, wo sich Bedürfnisse, Ansichten, Einstellungen, Ziele und Ansprüche im Verlauf des ganzen Lebens verändern und miteinander wechselwirken. Die komplexe Neuorientierung im Lebenslauf wird auf individueller, partnerschaftlicher und elternschaftlicher Ebene sowie innerhalb sozialer Umfeldbeziehungen untersucht. Die Geburt des ersten Kindes wird z.B. von einigen Familiensoziologen mit dem Beginn des Erwachsenenlebens gleichgesetzt (Aldous, 1978, zit. n. Oerter & Montada, 2002).

Konzepte aus der Stresspsychologie und Familienstresstheorie bringen eine neue Perspektive zur Begrifflichkeit. Die Elternschaft wird als *Transition* in eine neue Lebensphase gesehen, die eine *Adaptation*, d.h. eine *Anpassung* für das tägliche Zusammenleben als Paar und als Familie insbesondere in krisen- und konflikthaften Situationen erfordert. Im Rahmen von Stresskonzepten sind neun Klassen von Familienstressoren definiert worden: Probleme in der intimen Beziehung, innerfamiliäre Stressoren wie Konflikte, Aufteilung der Hausarbeit, Schwangerschaft und Geburt, finanzielle Belastungen, berufliche Belastungen, Übergänge im Familienzyklus, Krankheit, Tod eines Familienmitgliedes oder engen Freundes sowie Kriminalisierung. Erstelternschaft wird also grundsätzlich als Stressor konzipiert, wobei häufig mehrere diesen Stressoren gemeinsam auftreten. Die zahlreichen Veränderungen, die mit der Geburt des ersten Kindes auftreten, können destabilisierend erlebt werden und Stress sowie Krisen im privaten wie auch beruflichen Leben auslösen. Dabei ist es nicht die objektive Situation, die das Erleben und Verhalten bestimmt, sondern die subjektive Wahrnehmung der Situation und Einschätzung des Individuums. Das

⁶ siehe Tabelle 4.1. normative Veränderungen im Familienlebenszyklus und Familientwicklungsaufgaben nach Carter & McGoldrick, Oerter & Montada, S109

Lebensereignis wird entweder als entwicklungsfördernd (mit Bewältigung) oder als entwicklungshemmend (mit Krise) erlebt, je nachdem ob es über genügend Bewältigungsstrategien und Ressourcen verfügt, um sich der neuen Situation anzupassen. Verschiedene Stressbewältigungsmodelle entwickeln sich im Lauf der Zeit und bieten erleuchtende Einblicke über Erstelternschaft auf der individuellen, partnerschaftlichen und familiären Ebene.

Ende der 50er Jahre beginnt der amerikanische Psychologe Richard Lazarus eine transaktionale Stress-Coping-Theorie zu entwickeln (s. Abbildung 1), die für die Erfassung und Darstellung von Zusammenhängen zwischen kritischen Lebensereignissen und erlebtem Stress wichtig ist. Kritische Lebensereignisse sieht er als potenziell Stress erzeugend. Sie erfordern eine Auseinandersetzung mit einer Belastungssituation („Coping“, d.h. aus dem Englischen „zurechtkommen“), was nicht unbedingt mit dem erfolgreichen Meistern dieser Belastung gleichzusetzen ist. Die Stressbewältigung besteht aus verschiedenen individuellen Einschätzungen. Als primäre Bewertung kategorisiert der Mensch schnell die Relevanz und Bedeutung einer Situation in drei Kategorien: positiv, gefährlich oder irrelevant. Schätzt die Person eine Situation als neutral ein, so entsteht kein Stress. Bewertet die Person die Situation als positiv, entstehen Gefühle der Neugierde, Freude, des Stolzes oder der Zuversicht. Auch hier entsteht kein Stress. Interpretiert die Person eine Situation als negativ, belastend, gefährlich oder bedrohlich, entstehen Angst- oder Furchtgefühle und Stressreaktionen. Die sekundäre Einschätzung ist zeitlich kaum trennbar mit der ersten Bewertung. Hier wird evaluiert, welche *Bewältigungsressourcen* (eigene Möglichkeiten sowie äussere Ressourcen durch Hilfestellung von anderen) zur Verfügung stehen, um auf die Anforderungen der Situation zu reagieren. Falls die Person einschätzt, dass die Ressourcen ausreichend sind, um angemessen auf die Anforderungen der Situation zu reagieren und diese zu meistern, kommt es zu einer Beruhigung. Wenn die Ressourcen als mangelhaft eingeschätzt werden, wird die Situation als Stress empfunden: Lazarus betont damit, dass „psychischer Stress weder in der Situation noch in der Person gründet, obschon er von beiden abhängt. „Er entsteht vielmehr aus der Art, wie die Person die adaptive Beziehung einschätzt. Diese Beziehung lässt sich am besten als *Transaktion* bezeichnen“ (Lazarus, 1995, zit. n. Fthenakis, 1999, S. 33-34).

Das Modell von Karney und Bradbury bietet aus der systemischen Sicht eine gute Möglichkeit, Veränderungen in der Paarbeziehung beim Übergang zur Elternschaft zu verstehen. Das Modell erklärt, wie Entwicklung innerhalb einer Paarbeziehung ausgelöst wird und permanente Anpassungsprozesse innerhalb der Beziehung einen Einfluss auf die Beziehungsqualität und -stabilität haben. Krisen, Beziehungsnot und Trennung sind Folge des Zusammenspiels zwischen drei Faktoren: dauerhafte Schwachstellen, Stressereignisse

und adaptive Prozesse (Karney & Bradbury, 1995, zit. n. Oerter & Montada, 2002, S.113). In Übereinstimmung mit dem Modell von Lazarus ist das Ereignis sehr subjektiv von jedem Partner wahrgenommen und bewertet, was ein Ungleichgewicht und Konflikte in der Paarbeziehung auslösen kann. Dieses Modell erklärt, wie Entwicklung ausgelöst wird und warum die Zufriedenheit und Stabilität in einer Beziehung z.B. während des Übergangs zur Elternschaft abnehmen kann, aber nicht wie.

Das Modell des Psychologen Guy Bodenmann setzt 1995 das Paar als Einheit in den Mittelpunkt. Sein Ansatz ist, dass beide Partner sich gemeinsam mit vereinten Kräften gegen ein Problem, eine „we-disease“ engagieren müssen. In dieser gemeinsamen Stressbewältigung spricht er von *dyadischem Coping* (Bodenmann, 2013). Im Zusammenhang zur Elternschaft wird das Kind als externer Stressor gesehen, was chronischem Alltagsstress verursacht und die Beziehungsqualität erniedrigt. Die mangelnde Zeit als Individuum und als Paar, einhergehend mit einer geringeren Anzahl gemeinsamer Erfahrungen, verringerter Selbstdarstellung und einem schwächeren Gefühl von „Wir-sein“ ebenso wie einer schlechteren Kommunikationsqualität (weniger positive Interaktionen und negativeres Kommunikationsverhalten) führen zu Rückzug, vermehrten Gesundheitsproblemen (wie Stimmungs-, Schlaf- oder sexuelle Störungen) und einem Gefühl der Entfremdung, was wiederum die Wahrscheinlichkeit einer Trennung erhöhen kann. Diese Faktoren helfen zu verstehen, wie sich die Beziehungszufriedenheit oder -unzufriedenheit bis zu einer Trennung entwickeln kann.

3.4. Stressmodelle

Diese Stresskonzepte und Modelle werden 1997 vom deutschen Familienpsychologen Klaus Schneewind um sein integrativen Rahmenmodell der Paarentwicklung erweitert (s. Abbildung 2) , das theoretische Konzepte der Familiensystemtheorie, der Familienentwicklungstheorie und das Konzept der familiären Stressoren und Ressourcen zusammenbringt und alle Einflussgrößen auf die Paarbeziehung abbildet (Jungbauer, 2014). Im Zentrum des Modells steht die Paarbeziehung, wobei drei verschiedene Entwicklungsebenen im Veränderungsprozess berücksichtigt sind (Kontext-, Paar- und Zeitebene). Unterschiedliche Stressoren und Copingprozesse aber vor allem Bewältigungsressourcen wie materielle Situation, Bildungsniveau, gesundheitlicher Zustand, Kommunikation, Persönlichkeits-merkmale wie Selbstwert und Selbstvertrauen sowie die soziale Unterstützung werden berücksichtigt. In diesem Modell wird deutlich, wie individuelle Beziehungskonzepte diese Entwicklung beeinflussen. Wie eine Person ihre Beziehung lebt und erlebt hängt nämlich von der Persönlichkeit, dem Lebensstil, den Vorstellungen und Werten, die auch von der persönlichen Biographie und Paargeschichte geprägt sind, ab.

Schneewind spricht in diesem Zusammenhang von einem „stressinduzierendem Ereignis“, dass nicht ausschließlich zu einer Krise führen muss, sondern auch zu einer Stärkung der Bewältigungskräfte führen kann.

Unterschiedliche theoretische Perspektiven über Prozesse in der Paarbeziehung wurden thematisiert, wobei jeder Ansatz seine spezifischen Schwerpunkte hat. Auch wenn kein Modell die ganze Komplexität der menschlichen Beziehungen innerhalb des Paar- oder Familienlebens repräsentieren kann, ist es doch sehr offensichtlich, dass die Modelle teilweise ähnliche Konstrukte haben und sich sukzessiv erweitern. Unter dem Einfluss der positiven Psychologie richtet sich die theoretische und empirische Aufmerksamkeit der Forschung nicht mehr überwiegend auf Entwicklungsdefizite oder -störungen (z.B. Fehlanpassungen und deren Behebung), sondern lenkt sich vielmehr auf die Stärken der Individuen, die positiven und gesunden Widerstandskräfte, Entwicklungspotenzial und -kompetenzen, wie zum Beispiel der Integrationsversuch von Lösel und Benders *Resilienz-Modell* (vgl. Lösel und Bender, 2003, S43 – 75) zeigt.

2003 versuchen Lösel und Bender ein Integrations-Modell zu konzipieren, das verschiedene Merkmalsbereiche unterscheidet, die bei den komplexen Prozessen und Interaktionen in der Partnerschaftsbeziehung berücksichtigt werden. In diesem Resilienz-Modell stehen flexible Anpassungsprozesse im Mittelpunkt, die auf verschiedenen Ebenen angeschaut werden (biologisch, psychisch, interpersonal und gesellschaftlich). Sie unterscheiden verschiedene Arten von Risiken, denen die Paarbeziehung lang- und kurzfristig ausgesetzt ist. Die Partnerschaftsstabilität und die Paarinteraktion werden negativ von „überdauernden Vulnerabilitäten“ (eigene unglückliche Kindheit, psychische Erkrankungen, Scheidungserfahrungen in der Kindheit oder im Erwachsenenalter), „langandauernde Belastungen“ (chronische Krankheit, Armut, enttäuschte Erwartungen), „kritische Lebensereignisse“ (Arbeitslosigkeit, Untreue, Geburt und Auszug der Kinder, Todesfälle) und „alltäglichen Schwierigkeiten“ (Zeitdruck, Problemen im Beruf oder mit den Kindern) geprägt. Je nachdem wie die Situation von jedem Einzelnen eingeschätzt und wahrgenommen wird, können sie für die Paarbeziehung gefährdend sein oder die Wachstumsmöglichkeiten und die Partnerschaftsstabilität unterstützen.

Auch wenn ursprünglich der Fokus auf Stressoren und Anforderungen lag, wird vor allem in den neueren Modellen die Rolle von Ressourcen und Bewältigungsverhalten hervorgehoben. Mit diesem neuen Blick können Lebensereignisse, wie z. B. eine neue Partnerschaft, eine Hochzeit oder die Geburt eines Kindes, die meistens als glückliche Momente bewertet sind, auch als kritische Lebensereignisse erlebt werden können. Diese emotionsreichen Momente sind nämlich lebensverändernde Erfahrungen mit hohen Anpassungsleistungen, die

entweder entwicklungsfördernd oder -hemmend erlebt werden können. Von einer Krise wird gesprochen, wenn eine Person nicht fähig ist, ein Problem zu lösen und emotional belastet ist. Die Anpassung oder Bewältigung eines Problems, können ein Gewinn an Kompetenzen und Selbstvertrauen bedeuten, die zu einer neuen Wert- und Lebensneuorientierung führen kann. Darum kann die Erstelternschaft als Transition in eine neue Lebensphase gesehen werden, die mit bestimmten Entwicklungsaufgaben und Bewältigungsstrategien auf der individuellen, partnerschaftlichen und elternschaftlichen Ebene verbunden ist. Diese Anpassung an den neuen Lebensabschnitt kann sowohl eine Krise als auch eine Chance für die Beziehung sein. Im folgenden Abschnitt werden die verschiedenen biopsychosozialen Phasen beim Übergang zur Elternschaft beschrieben, um besser zu verstehen, was für spezifische Aufgaben und Anpassungen schon vor der Geburt und kurz nach der Geburt des ersten Kindes bei einem Paar vorkommen.

3.5. Elternschaft als Transition

1985 hat die Psychologin Gloger-Tippelt aufgrund von psychologischen und soziologischen Untersuchungen ein Phasenmodell entworfen, das vor allem die Schwangerschaft als entscheidende Transitionsphase betrachtet. In diesem Modell unterscheidet sie acht biopsychosoziale Entwicklungsphasen der Eltern mit spezifischen Aufgaben in drei psychischen Verarbeitungszyklen, die sich über ein Jahr erstrecken: die Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit nach der Geburt. Die Zeitspanne, die von der Diagnose der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt des ersten Kindes reicht, sollte als grobe Orientierung für die psychische, physische sowie biologische Veränderung im Übergang zur Elternschaft ausreichen, um den Prozess des Hineinwachsens in die Elternrolle und die Integration der Elternschaft in der Paarbeziehung zu verstehen. Sie unterscheidet folgende Phasen:

- Von der Diagnose bis zur 12. Schwangerschaftswoche: die „Verunsicherungsphase“
- Von der 12. bis ca. 20. Schwangerschaftswoche: die „Anpassungsphase“
- Von der 20. Schwangerschaftswoche (d.h. ab dem Spüren des Kindesbewegungen im Mutterleib) bis zur 32. Schwangerschaftswoche: eine „Konkretisierungsphase“
- Von der 32. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt: eine „Phase der Antizipation“ und Vorbereitung der Geburt und Familienleben.
- Diesen Zeitabschnitt endet mit der „Geburtsphase“, wobei der Aufbau einer sicheren Eltern-Kind-Beziehung im Fokus ist.
- Bis Ende des 2. Lebensmonats des Kindes: die „Phase der Erschöpfung“.
- Bis zum 6. Lebensmonat des Kindes: die „Phase der Herausforderung und Umstellung“.

- Ab dem 6. Lebensmonat des Kindes: die „Gewöhnungsphase“

Nach dem Erhalt der positiven Schwangerschaftsdiagnose kommt es in der Verunsicherungsphase zu einer starken Auseinandersetzung mit Vorstellungen, Erwartungen und Wünschen oder Befürchtungen bezüglich der Schwangerschaft. Vermehrt treten Ängste und Sorgen über körperliche Veränderungen, eine Verunsicherung im Selbstbild, Konflikte über die aktuelle Lebenssituation und Partnerschaft sowie die gemeinsame wirtschaftliche Zukunftssicherung der werdenden Familie auf. In dieser fröhschwangerschaftlichen Phase treten durch die hormonellen Veränderungen die ersten körperlichen Beschwerden bei der Frau auf, die überwiegend negativ oder höchstens ambivalent aufgrund der verringerten Kontrollmöglichkeiten empfunden werden (Müdigkeit, morgendliche Übelkeit oder Erbrechen, Spannung der Brust, Überempfindlichkeit des Geruchssinnes). Die Erwünschtheit des Kindes spielt während dieser Verunsicherungsphase eine grosse Rolle (Gloger-Tippelt, 1988, S 75).

Wenn die werdenden Eltern das soziale Umfeld über die Schwangerschaft informieren, erfolgt der Eintritt in die „Anpassungsphase“. Gloger-Tippelt beschreibt diese als eine „ruhigere Zeitspanne mit einer ersten kognitiven und emotionalen Anpassung“. Gleichzeitig gibt es typischerweise weniger körperliche Beschwerden und auch hormonell eine ruhigere Phase. Wenn sich das Paar entscheidet das Kind zu behalten, dann steigt normalerweise auch die Akzeptanz und die „positive Bewertung der Schwangerschaft“ (vgl. ebd., S. 78).

Während der Konkretisierungsphase wird der Verarbeitungsprozess vertieft. Erste Kindesbewegungen im Mutterleib (um die 19. bis 22. Woche) werden ggf. wahrgenommen, was ein Gefühl der Freude, Erleichterung und Erfüllung hervorruft sowie das Fürsorgeempfinden bei den zukünftigen Eltern verstärkt. Durch die nun auch äußerlich erkennbare Schwangerschaft steigt die Rücksicht und Anerkennung durch das soziale Umfeld, was die werdenden Eltern in ihrem Kompetenzgefühl bestärkt. (vgl. ebd., S. 81 f.).

In der Phase der Antizipation und Vorbereitung auf die Geburt und das Kind orientieren sich die zukünftigen Eltern nun an der verbleibenden Zeit bis zur Geburt. Durch Teilnahme an Geburtsvorbereitungskursen bereiten sie sich aktiv auf die Geburt und die Ankunft des Kindes vor. Neben der Vorfreude und der Bereitschaft zur Beendigung der Schwangerschaft und auf das Zusammenleben mit dem Kind können jedoch auch Ängste in Bezug auf den Verlauf der Geburt und die damit verbundenen Schmerzen sowie die Übernahme der Rolle als Eltern auftreten. (vgl. ebd., S. 88 f.).

Die Geburt des Kindes gilt als Wendepunkt für die Familienentwicklung. Sie ist über die biologische Ebene hinaus vor allem in psychischer und sozialer Hinsicht ein sehr bedeutendes Ereignis. Die positive oder negative Wahrnehmung des Geburtserlebnis hängt nicht nur von der Geburtshilfe und Schmerzreduktion ab, sondern auch von der Unterstützung und Anwesenheit des Partners, die eine wichtige Grundlage für die erste Kontaktaufnahme mit dem Neugeborenen sowie dem Aufbau einer positiven Eltern-Kind-Beziehung bildet (vgl. ebd., S. 92 f.).

Die Phase der Überwältigung und Erschöpfung vor allem der Mutter ist geprägt von einer drastischen Hormonumstellung (Abfall des Östrogens und Progesterons, Anstieg des Prolaktins⁷) und/oder strukturell physischen Veränderungen (Dammschnitt, Geburtsverletzungen, Milcheinschuss). Dabei können Komplikationen auftreten (z.B. Entzündungen und Infektionen von Brust und Gebärmutter). Die Frau muss verarbeiten, dass Ihr Körper nicht mehr wie während aber insbesondere nicht mehr wie vor der Schwangerschaft sein wird (z.B. Körpveränderung, Gewichtszunahme). Die Eltern übernehmen ihre Verantwortung für das Kind und üben sich in ihrer Elternrolle, wobei sie sich an einen durch die Bedürfnisse des Kindes diktierten Tagesablauf anpassen müssen. Trotz Erschöpfung, Anstrengungen und Verunsicherungen erleben junge Eltern in dieser Zeit sehr positive, sogar euphorische Gefühle und große Freude über das neue Familienmitglied. Von der Geburt bis zum 1. Lebensmonat des Kindes spricht man von den "Babyflitterwochen" (vgl. ebd., S. 96 f.).

Die Phase der Herausforderung und Umstellung ist von der zunehmenden Gewöhnung an die Mutter- bzw. Vaterrolle charakterisiert, die besonders durch die fortschreitende Entwicklung des Kindes, wie etwa das erste Lächeln des Kindes, begünstigt, aber gleichzeitig von der neuen Aufgabenverteilung massiv herausgefordert wird. In den meisten Fällen übernimmt die Frau die Versorgung des Kindes sowie den Haushalt, während die finanzielle Sicherheit zu Lasten des Mannes geht, was als Belastung für die Paarbeziehung sein kann. Daher wird diese Phase von Gloger-Tippelt auch als krisenhaft beschrieben und als „Erst-Kind-Schock“ bezeichnet (vgl. ebd., S. 101 f.).

Die Phase der Gewöhnung ist durch die Entwicklung einer Routine in den Verhaltensweisen dem Kind gegenüber charakterisiert, die mehr Sicherheit in der Elternrolle und eine gewisse Entspannung im Alltag und Stabilisierung in der Paarbeziehung mit sich bringt. (vgl. ebd., S. 108 f.).

⁷ ein Hormon, das das Wachstum der Brustdrüse im Verlauf der Schwangerschaft für die Milchsekretion anregt.

Die Terminierung der Verarbeitungsprozess in diesem Modell wurde auf Grund seiner Orientierung auf die biologischen Veränderungen der Mutter kritisiert. Laut diesem Modell ist nämlich die Phase des Übergangs bestimmt terminiert und nach einem Jahr nach der Geburt vom Kind abgeschlossen. Diese Phase des Umbruchs und der Neuorientierung wurde jedoch von anderen Forschungen in Frage gestellt und auf bis zu zwei Jahre nach der Geburt (Cowan & Cowan, 1994, zit. n. Goossen, 2001, Gauda, 1990) auf drei Jahre nach der Geburt (Engfer et al., 1988, zit. n. Goosen, 2001.) auch sogar bis zu fünf Jahre nach der Geburt (Graf, 2002, zit. n. ebd.) terminiert. In diesem Kontext scheint aber die Terminierung von Quaiser-Pohl und Nickel (2001) am sinnvollsten. Sie sprechen von einer beendeten Transition, wenn die Eltern die neu erworbenen Handlungskompetenzen in Bezug auf ihr Kind und die neuen familiären Aufgaben sich stabilisieren und sie in ihr Selbstkonzept⁸ integrieren können. Aus der Sicht der Familienzyklustheorie mit seinen acht Stadien dauert dieser Prozess lebenslänglich, da jede neue Veränderung der Familienstruktur eine Neuanpassung erfordert.

Nach der Geburt des ersten Kindes befindet sich das Paar in einer Phase der generellen Lebensumstellung. Die Eltern- und Familienentwicklungsprozesse stehen im Mittelpunkt wobei sexuelle Aktivitäten typischerweise in den Hintergrund treten. Wie psychische sowie körperliche Veränderungen die Sexualität und die sexuelle Lust positiv oder negativ beeinflussen können, wird in den folgenden Kapiteln noch genauer ausgeführt.

⁸ Unter Selbstkonzept versteht man die Vorstellungen, die ein Mensch über seine eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten hat.

4. Sexualität, sexuelle Identität und sexuelle Entwicklung

4.1. Sexualität: Definition

Eine der grössten Herausforderungen bei der Analyse von Studien und Forschungsarbeiten rund um sexuelle Gesundheit, Sexualverhalten und Sexualpsychologie ist die unterschiedliche Verwendung des Begriffes *Sexualität*. Im Folgenden werden beispielhaft ausgewählte Konzepte dargestellt, die für das Verständnis des Sexualitätsbegriffes im Kontext dieser Arbeit relevant sind.

Sydow und Seiferth (2015, S. 37) verweisen auf die New Encyclopaedia Britannica von 1987, welche Sexualität „als körperliche und/oder mentale/psychische Aktivität [definiert], die von einer, zwei oder mehr Personen ausgeübt wird, und die bei mindestens einem Beteiligten sexuelle Lustgefühle hervorruft“. Aus diesem Konzept lassen sich einige wichtige Statements ableiten, die bei Sydow beschrieben worden sind (Sydow, 1993, zit. n. Sydow & Seiferth, 2015):

- Sexualität ist persönlich attribuiert, d.h. nicht an eine Beziehung gebunden, sondern an die Person
- Geschlechtsverkehr ist nur eine mögliche Aktivität der Sexualität unter Vielen
- Sexualität ist plastisch, womit darauf hingewiesen werden soll, dass diese durch biologische, biographische und gesellschaftliche Faktoren geformt wird

All diese Punkte sind für die weiteren Ausführungen relevant. Insbesondere die Individualität sowie die Veränderbarkeit der Sexualität spielen im Folgenden eine wichtige Rolle.

Strauss et al. (2010, S. 13) führt in „Bindung, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung“ weitere, detaillierte Abgrenzungen mit folgenden Zitaten auf:

- „Sexualität ist eine biologisch verankerte Form des menschlichen Erlebens, die aber nicht notwendigerweise manifestiert werden muss“ (Schorsch, 1975)
- „Sexualität ist ein vielschichtiger, zahlreiche Aspekte umfassender Verhaltens- und Erlebensbereich, der durch eine enge Verknüpfung von körperlichen und psychischen Prozessen gekennzeichnet ist“ (Bancroft, 1986)
- „Beim Menschen hat die Sexualität neben ihrer biologischen Funktion (Fortpflanzung) eine grosse Bedeutung für die Selbstbestätigung (narzisstischer Aspekt der Sexualität) und eine zentrale interpersonale Funktion (Sexualität als Mittel der Bezogenheit und Beziehungsgestaltung)“ (Bancroft, 1989)

- „Sexuelles Erleben, sexuelle Erregung und sexuelle Lust sind in starkem Masse subjektiv und beeinflusst durch biologische, psychologische und soziokulturelle Faktoren.“ (Strauss, 2010)

Darüberhinausgehend beschreibt Stephen B. Levine Sexualität als eine „persönliche Erfahrung unserer Identität“, womit ein weitreichendes Konzept aus kognitiven, körperlichen und sozialen Komponenten aufgespannt wird. In seinen Ausführungen betont er einerseits die Vielfältigkeit der Sexualität, sowohl zwischen den Menschen als auch in der individuellen Entwicklung, was für das Verständnis des Übergangs, d.h. der Veränderung der Sexualität, die in dieser Arbeit beschrieben ist, wichtig ist. Des Weiteren eignet sich Sexualität als ein „Fenster, [durch das man] die Psychologie von Individuen und Paaren beobachten kann“. Sie findet „im Verhalten, im Fühlen und im Denken [sowohl passiv als auch aktiv statt und ist] persönliche Erfahrung unserer Identität“ (Levine, 1992, zit. n. Buddeberg, 2005, S. 36)

4.2. Modell Sexocorporel

Ausgehend von der Definition sexueller Gesundheit der WHO und auf Basis von klinischen Beobachtungen und wissenschaftlichen Untersuchungen entwickelte der Psychologe und Sexologe Prof. Jean-Yves Desjardins zwischen 1968 und 1988 die Grundlagen des „Approche sexocorporelle“, auf Deutsch übersetzt „Modell Sexocorporel“ - ein sexualwissenschaftliches und körperspezifisches Modell sexueller Entwicklung und Funktionalität, das 15 interagierende Komponenten in vier Kategorien berücksichtigt (s. Abbildung 3):

- *Physiologische und Basiskomponenten* (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 1, S. 10-29; Chatton et al., 2005, S. 6-10):
 - Die Erregungsfunktion: Als Erregungsfunktion bezeichnet man die genitale Funktionalität, d.h. den Erregungsreflex, die Erregungssteigerung (d.h. die Diffusion⁹ und Kanalisierung¹⁰ der sexuellen Erregung visualisierbar mit Hilfe der Erregungskurve), die Entladung der sexuellen Spannung, die Erregungsquellen (Sinnesempfindungen über die fünf Sinne oder innere Visualisierung) sowie den Erregungsmodus¹¹ (archaisch, mechanisch, archaisch-mechanisch, ondulierend, wellenförmig).
 - Die „genetisch programmierten“ Basiskomponenten sind das biologische Geschlecht XX oder XY, der sexuelle Archetypen „intrusiv“ oder „rezeptiv“, der genitale Erregungsreflex (d.h. das unwillkürliche und reflektorische

⁹ Die Fähigkeit, die sexuelle Erregung im ganzen Körper durch fließende Bewegungen auszubreiten

¹⁰ Die Fähigkeit, die sexuelle Erregung mit der Variation von Muskeltonus, Rhythmus wie auch der Atmung und Bewegung zu konzentrieren und den *Point of no return* zu erreichen

¹¹ D.h. die Art und Weise sich sexuell zu erregen

Geschehen der Vasokongestion¹² der Geschlechtsorgane und Lubrikation bei der Frau und Erektion bei dem Mann als Voraussetzung sexueller Funktionalität) sowie medizinische Faktoren wie Krankheiten (z.B. Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen), Medikamente, Hormonspiegel (z.B. Stillen, Menopause), altersbedingte Veränderungen und andere Einschränkungen für die sexuelle Erregungsfunktion.

- *Kognitive Komponenten* (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 2, S10 ; Chatton et al., 2005, S. 14):
 - Kenntnisse, Werte, Normen, Ideologien, Denkweisen, Idealisierungen, Mystifizierungen, Vorstellungen oder Glauben bezüglich Geschlechterrollen oder männlicher bzw. weiblicher Sexualität. Die kognitiven Komponenten beeinflussen das sexuelle Erleben entscheidend. Sie fördern oder hemmen sexuelles Lernen, besonders die Aneignung der Erregungsfunktion. Neue Kenntnisse öffnen neuen sexuellen Erlebensmöglichkeiten die Tür.
- *Persönliche oder sexodynamische Komponenten* (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 2, S. 8 -19; Chatton et al., 2005, S. 11-14):
 - Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht.
 - sexuelle Lust (d.h. Fähigkeit die sexuelle Erregung zu geniessen).
 - sexuelles Begehren (d.h. die Fähigkeit eine erotische Begegnung mit sich selbst oder jemand anderem im Voraus positiv zu projizieren).
 - sexuelle und emotionale Anziehungskodes (d.h. genitale oder affektive Kodifizierungen wie Gesten, Handlungen, Worte, Rituale, Eigenschaften, körperliche Merkmale einer Person, die den genitalen Erregungsreflex auslösen).
 - sexuelle Fantasie und erotische Träume
 - emotionale Intensität, d.h. Gefühlszustände die das sexuelle Empfinden beeinflussen
 - die sexuelle Selbstsicherheit als die Fähigkeit, sich in der eigenen Weiblichkeit für Frauen und in der eigenen Männlichkeit für Männer zu positionieren und zu erleben, d.h. den Stolz und ein positives Selbstbild auf die eigene Männlichkeit oder Weiblichkeit zu entwickeln und sich selbstbewusst romantisch oder sexuell begehrenswert zu zeigen.
- *Beziehungskomponenten* (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 2, S. 20-26; Chatton et al., 2005, S. 14):

¹² D.h. Einströmen von Blut in die Schwellkörper der Geschlechtsorgane

- Liebesgefühl und die Art und Weise sich zu verlieben
- Bindungsfähigkeit
- Verführungskompetenzen (Strategien, um den Partner zu gewinnen, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen)
- Kommunikation eigener sexueller Bedürfnisse
- erotische Kompetenzen (Kenntnis von sexuellen Praktiken und unterschiedliche Berührungsarten)

Der Grundansatz dieses Modells ist die Anerkennung der grundlegenden Einheit von Körper und Gehirn, die Wilhelm Reich bereits in den 1950er Jahren (Reich, 1952, zit. n. Chatton et al., 2005, S. 4) erkannte und später in der Kognitionswissenschaft als *Embodiment* bezeichnet worden ist (Storch et. al., 2015). Der Körper (*expliziter Körper*) und das Hirn (*impliziter Körper*) bilden eine Ganzheit und funktionale Einheit. Sie sind in die weitere Umwelt eingebettet, untrennbar verbunden und interagieren miteinander, d.h. dass jedes psychische Erleben, Wahrnehmung, Emotion und Kognition (impliziter Körper) seinen Spiegel auf der neurophysiologischen Ebene (expliziter Körper) hat und umgekehrt. Jede Emotion bewirkt eine beobachtbare, messbare, körperliche und physiologische Veränderung und jede Veränderung des expliziten Körpers (Muskelspannung, Haltung, usw.) verändert die Wahrnehmungen und emotionale sowie kognitive Reflexionen (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 1, S. 6-8).

Genitalität und sexuelles Lernen

Im Lauf der Zeit wurden mehrere sexologische Konzepte und Modelle entwickelt, die die physiologischen und/oder psychischen Aspekte der Sexualität oder Beziehungsdynamik in den Fokus nehmen. Als ressourcen- und körperorientiertes Modell sieht Desjardins die Sexualität als System, in dem alle Komponenten mit Ausnahme der Basiskomponenten als *sexodynamisch* klassifiziert sind, weil sie sich nämlich im sexuellen Handeln und Erleben entwickeln, verändern, zusammenwirken und interagieren. Im Modell Sexocorporel werden sexuelle Störungen nicht pathologisiert, sondern als „Grenze“ des eigenen Sexualisierungsprozesses angesehen. Im Gegensatz zu üblichen Therapieansätzen, wo indirekte Kausalität wie psychische Faktoren oder Beziehungsdynamik untersucht werden, liegt der Fokus des Modells Sexocorporel auf der direkten Kausalität, d.h. körperlichen Faktoren. Die spezifische Art und Weise sich selbst zu befriedigen (Erregungsmodus) und die persönlichen Lernschritte in diesem Bereich bilden die Grundlage für die Entwicklung einer genussvollen Paarsexualität. Diese neue Sichtweise der „Genitalität“ in der Sexualität, wurde bis jetzt in der Sexualwissenschaft wenig erforscht. Sie bildet jedoch die Grundlage für die menschliche Sexualentwicklung bzw. des Sexualisierungsprozesses, der schon in utero

beginnt und bei männlichen Föten z.B. bei Ultraschalluntersuchungen festgestellt worden ist (Calderone, 1985, zit. n. Strauss et al. 2010, S. 14; Meizner, 1987, zit. n. Bischof-Campbell, 2012, S. 5). Zwei genitale Reflexe bestimmen die sexuelle Erregung: der *Erregungsreflex*, der nur durch Stimulation ausgelöst werden kann und die *Entladung der sexuellen Spannung*. Der Erregungsreflex wird durch reflektorisches Geschehen ausgelöst, d.h. unwillkürlich über das zentrale und vegetative Nervensystem gesteuert (Elliott, 2010, zit. n. Bischof-Campbell, 2012, S. 5) und bewirkt die Vasokongestion der Schwellkörper, d. h. die Schwellkörper der Geschlechtsorgane füllen sich mit Blut. Mehr zur Physiologie der weiblichen und männlichen Sexualreaktion ist im „Sexualmedizin: Grundlagen und Praxis“ von Beier zu finden (Beier, 2005, S. 173 – 185) zu finden.

Erregungs- und Lustkurve

Master und Johnson haben 1966 physiologische Abläufe der sexuellen Erregung gemessen und ein Modell des sexuellen Reaktionszyklus entwickelt, der vier aufeinander folgende Phasen beschreibt, die mit Hilfe einer Erregungskurve graphisch dargestellt werden können: die Erregungs-, Plateau-, Orgasmus- und Rückbildungsphase¹³. Dieses Modell wurde 1974 von Kaplan kritisiert und mit dem „sexual desire“ ergänzt, was die sexuelle Erregung nicht mehr auf quantitative Aspekte reduziert, sondern eine Dimension für die sensorische Qualität der sexuellen Erregung eröffnet. Master und Johnson beschrieben Orgasmen gleichartig, was neuere Studien bestreiten. Es konnte nämlich dank genauer Messinstrumente nachgewiesen werden, dass die Qualität des Orgasmus je nach Stimulationsart unterschiedlich ist (King, Belsky, Mah & Binik, 2011; Levin & van Berlo, 2004, zit. n. Bischof-Campbell, 2012, S. 7).

Wie schon auf S. 20 beschrieben worden ist, unterscheidet Desjardins Modell zwei Dimensionen: die genitale Erregung sowie *die sexuelle Lust*, d.h. die subjektive und genussvolle Wahrnehmung der Qualität sexueller Erregung und emotionaler Intensität. Ab Auslösung des Erregungsreflexes werden zwei Kurven über die Zeitachse gezeichnet. Die Lustkurve verläuft unabhängig von der sexuellen Erregungskurve und kann auch unter null sein, d.h. in den Bereich des Unangenehmen absinken. Das Modell unterscheidet zwei Arten von Entladungen: die genitale und die emotionale Entladung. Laut diesem Modell ist es also möglich, die Sexualität als genussvoll zu erleben, ohne eine genitale Entladung zu erreichen. Umgekehrt ist es auch möglich, eine genitale Entladung zu erleben ohne sie mit angenehmen Gefühlen zu verbinden. Diese rein physiologische Entladung wird im Konzept

¹³ Eine genauere Beschreibung der Physiologie weiblicher und männlicher Sexualreaktionen befindet sich S. 173-185 und S. 231-240 im *Sexualmedizin* von Beier et al. (2005) und die Beschreibung der 4 Phasen von Master und Johnson S. 25-27 im *Sexualberatung* von Buddeberg (2005) oder S. 14-16 im *Sexualtherapie* von Hartmann (2018).

des Sexocorporel als *orgastische Entladung* bezeichnet. Eine *orgasmische Entladung* umfasst gleichzeitig eine genitale orgastische Entladung und eine lustvolle emotionale Entladung, d.h. rhythmische Spasmen im Beckenboden bei der Frau oder Ejakulation bei dem Mann sowie ein Loslassen des ganzen Körpers (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 1, S. 20). Letzteres ist laut Desjardins nur über den *wellenförmigen Erregungsmodus* möglich.

Aufgrund der grundlegenden „Körper-Hirn-Einheit“ hat die Verbesserung der sexuellen Erregungsfunktion einen direkten Einfluss auf die sexuellen Lust- und Entladungsfähigkeiten (emotional und genital). Laut Desjardins lassen sich die Kurven der genitalen Erregung und der sexuellen Lust auf zwei Arten bewusst beeinflussen: durch *Diffusion* und *Kanalisation*. Die Diffusion ist die Fähigkeit, die sexuelle Erregung im ganzen Körper durch fließende Bewegungen auszubreiten und die Kanalisation ist die Fähigkeit, die sexuelle Erregung über hohe körperliche Spannung zu konzentrieren (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 1, S. 10-14). Die Intensität und die Qualität der sexuellen Erregung und sexuellen Lust können willentlich über das Spiel mit muskulärer Spannung und Entspannung sowie rhythmischen Bewegungen und Atmung moduliert (im Sexocorporel die 3 Gesetze des Körpers: Rhythmus, Tonus, Bewegung) und bewusst wahrgenommen werden (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 1, S. 12-14; Chatton et al., 2006, S. 6-7). Wichtig ist darauf hinzuweisen, dass kognitive Komponenten dabei eine hemmende oder verstärkende Wirkung auf die sexuelle Lust und letztlich auf die sexuelle Erregungsfunktion selbst haben können.

Die Erregungsmodi vom Sexocorporel

Basierend auf Laborbeobachtungen und Beschreibungen aus sexologischen Bewertungen von tausenden Patienten hat Desjardins eine klinische Typologie von sechs verschiedenen Möglichkeiten sich sexuell zu erregen erstellt: die Erregungsmodi (Chatton et al., 2006, S7). Je nach Erregungsmodus wird die Erregungssteigerung und die Wahrnehmung sexueller Lust mehr oder weniger möglich, mehr oder weniger wahrgenommen oder genossen. Jeder Modus hat Stärken und Grenzen und prägt sexuelle Vorlieben oder Ablehnung von Sexualpraktiken sowie sexuelle Fantasien, Bedürfnisse und Motive für die sexuelle Begegnung (Bischof, 2012; Chatton et al. 2005, zit. n. Bischof-Campbell, 2012, S.2). Die Grundlagen des Erregungsmodus werden frühkindlich erworben und beeinflussen die Qualität des sexuellen Erlebens. Im Verlauf des Lebens verändern sich die motorischen, sensorischen, kognitiven und kommunikativen Fähigkeiten des Menschen, was eine Vielzahl von persönlichen und sexuellen Lernschritten ermöglicht. Durch körperliche und intrapsychische Stimulation lernt jeder Mensch den Erregungsreflex auszulösen, zu steigern,

zu intensivieren und später mit Beziehungsfähigkeiten zu verbinden, d.h. dass Bewegungs- und Stimulationsmuster sich über persönliche und soziale Lernprozesse in Auseinandersetzung mit der Umwelt entwickeln. Im Sexocorporel werden sechs verschiedenen Erregungsmodi unterschieden (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 1, S. 20-31, Chatton et al., 2006, S 6-10):

- *archaischer Erregungsmodus*, wobei der Erregungsreflex durch Stimulation der Tiefrezeptoren mit Muskelspannung und Druck vor allem in der Beckenbodenmuskulatur ausgelöst wird und die sexuelle Erregung sehr rasch gesteigert werden kann.
- *mechanischer Erregungsmodus*, wobei die Erregung durch Stimulation und gleichförmige Reibung des Geschlechts gesteigert wird.
- *archaisch-mechanischer Erregungsmodus*, als Mischform von den beiden ersten beschriebenen Modi, wobei Tiefenrezeptoren und Oberflächenrezeptoren bei der Erregungssteigerung miteinbezogen werden.
- Bei dem *Vibrationsmodus* wird die sexuelle Erregung über die Vibrationsrezeptoren gesteigert.
- *Ondulierender Erregungsmodus*. Über sehr variable, sanfte, genüssliche und fließende, langsame Bewegungen des Körpers in sämtliche Richtungen um die Körperachse werden vor allem Nervenendungen im ganzen Körper stimuliert, was eine genussvolle Ganzkörperempfindung und eine hohe sexuelle Lust ermöglicht (Diffusion) aber eine orgasmische Entladung nicht unterstützt.
- *Wellenförmiger Modus*, d.h. die Erregung bis zur orgasmischen Entladung durch die so genannte doppelte Schaukel, d.h. eine Schaukelbewegung des Beckens und der Schultern nach vorn und hinten in der Körperachse während der Kopf sich entgegengesetzt bewegt.

Hervorgerufen vom sexuellen Erregungsreflex ist Sexualität eine mentale und körperliche Grundkraft des Menschen. Der persönliche Umgang mit Sexualität ist bestimmt durch die Geschlechtszugehörigkeit, das erlernte Verhalten, das kulturelle Umfeld und die gesellschaftliche Kodifizierung sowie das Wissen über den Körper. Laut Desjardins kann Sexualität lebenslang gelernt, umgelernt und auch neu gelernt werden.

Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit

Ein wichtiger Grundstein der Sexualität nach dem Modell Sexocorporel ist das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, welches auf drei Säulen beruht: dem Stereotyp, der symbolischen Erotisierung des Archetyps und der sexuellen Selbstsicherheit (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 2, S. 11-19, Chatton et al., 2006, S. 11)

- Die Stereotypen *maskulinoid* und *feminoid* beziehen sich auf die kulturspezifischen Erwartungen, die Fremdwahrnehmung von Verhaltensweisen und dem äusserlichen Erscheinungsbild. Das umfasst zum Beispiel Kleidungsstil, Körpersprache (Gestik, Mimik), Körperhaltung, Gangart, Stimme, Morphologie und Interessen, die Männern und Frauen spezifisch zugeordnet werden.
- Die Erotisierung des sexuellen Archetyps bedeutet die phallische Erotisierung beim Mann, d.h. die positive Symbolisierung des Geschlechts, der Erektion, der Eroberung, des Penetrierens und des Ejakulierens als Teil und Fähigkeit die eigene Potenz zu erleben (Intrusivität). Für die Frau bedeutet dies die Erotisierung des inneren Geschlechts, d.h. die Fähigkeit den eigenen körperlichen Innenraum der Vagina wahrzunehmen (und nicht nur das äussere Geschlecht) und die lustvolle Vorstellung des Aufnehmens, des penetriert- und erobert-werdens und aktiv ausgefüllt zu werden (Rezeptivität) sowie die Möglichkeit ein Kind zu gebären (Generativität). Personen, die ihren sexuellen Archetyp erotisiert haben, haben eine bessere Möglichkeit die körperlichen Zeichen ihrer genitalen Erregung wahrzunehmen und diese auf symbolischer Ebene in erotischen Bildern, Tagträumen und Fantasien zu visualisieren (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 5, S. 8).
- Die sexuelle Selbstsicherheit ist der Stolz auf die eigene männliche oder weibliche Erotik, sich schön, liebenswert und sexuell begehrenswert zu fühlen und zu zeigen. Sich selbst in der Nacktheit und sexuellen Lust zu zeigen, verlangt ein positives Selbstbild zu entwickeln, die eigene Stärke zu erkennen und Stolz auf die eigene Männlichkeit oder Weiblichkeit zu sein (*Narzissmus*) sowie die Fähigkeit sich nackt vor anderen selbstbewusst romantisch, emotional oder träumens- und begehrenswert auch in einer sexuellen Interaktion zu zeigen und sich im Vergleich zu anderen sicher und bestätigt zu fühlen (*Exhibitionismus*). Dazu gehört ein positiver Bezug zum eigenen Geschlecht (Akzeptanz bezüglich des Aussehens, des Geruchs und der Sekrete). Diese Komponente spielt eine wichtige Rolle bei der Schaffung und Stärkung des Gefühls der Zugehörigkeit zum biologischen Geschlecht. Im Folgenden wird erläutert, wie dieses Element mit sexuellem Begehren und sexueller Lust interagiert.

Sexuelle Lust und sexuelles Begehren

Im Sexocorporel wird die Fähigkeit, *sexuelle Lust* zu spüren als grundlegende Ressource für das sexuelle Begehren gesehen. Diese Kompetenz ist aber nicht angeboren, sondern muss im Zusammenspiel mit der sexuellen Erregungsfunktion erlernt werden. Die Fähigkeit die sexuelle Lust zu geniessen, ist direkt vom Erregungsmodus und von inneren Einstellungen

(Kognition) abhängig, die das Geniessen einer sexuellen Handlung mit sich selbst oder mit anderen Personen prägen (Chatton et al., 2006, S11). Die sexuelle Lust hat einen direkten Einfluss auf *das sexuelle Begehren*. Das sexuelle Begehren¹⁴ wird im Sexocorporel als angenehme und sexuell erregende Antizipation einer erotischen Handlung mit sich selbst oder mit jemand anderem verstanden. Dieses sexuelle Verlangen hängt wiederum von drei Komponenten ab, die zusammen interagieren und sich gegenseitig beeinflussen: die sexuelle Lust, die Erotisierung des eigenen Archetyps, die sexuelle und emotionale Anziehung für die andere Person (Anziehungskodes und Erotisierung der räumlichen Distanz und der Intimität), das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, das wiederum mit folgenden Komponenten interagiert; dem Erregungsmodus, der Erotisierung des Archetyps, Stereotypen und der sexuellen Selbstsicherheit (vgl. Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS, 2010, Heft 4, S. 12-13).

Ausgehend von verschiedenen Motivationen und Bedürfnissen werden vier Typen von sexuellem Begehren unterschieden (Bischof-Campbell, 2012, S. 28):

- *Emotionales Begehren*: sexuelle Handlungen werden durch affektive Wünsche und Befriedigung emotionaler Bedürfnisse motiviert wie z.B. Nähe, Verschmelzung, Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Zuneigung, sich geliebt fühlen oder Verlustangst.
- *Biologisches Begehren*: als Ausdruck eines Kinderwunsches, biologisch angelegtes und teils hormonell gesteuertes Verlangen nach Geschlechtsverkehr zur Fortpflanzung und orgasmischen Entladung.
- *Sinnlich-sexuelles Begehren*: Die Suche nach sexueller Erregung und den damit verbundenen Lustgefühlen sowie nach orgasmischer oder orgasmischer Entladung allein oder mit anderen.
- *Koital-sexuelles Begehren*: Verlangen die sexuelle Erregung, die Lustgefühle und den Orgasmus beim Geschlechtsverkehr zu spüren, beziehungsweise nach Penetration oder penetriert zu werden.

Sexuelles Lernen und Elternschaft

Es wurde schon in mehreren Abschnitte betont wie zentral die *Genitalität* und das *Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit* im sexuelles Lernen sind. Bei einem Sexualisierungsprozess geht es tatsächlich darum, unbewusste Schemen wie zum Beispiel die Art und Weise sich zu befriedigen (Erregungsmodus) zu erkennen. Neue Lernschritte über den Körper durch Erleben und Wiederholung ermöglichen eine bewusste Wahrnehmung des Geschehens und die Entwicklung einer Sprache, damit das was zunächst als unbewusster Reflex vorliegt zur

¹⁴ Weitere Definitionen vom sexuellen Begehren sind im Kapitel 2, ab S 47 im *systemische Sexualtherapie* von Clement (2014) zu finden.

Kompetenz wird. Diese neue Aneignung des eigenen Körpers und von neuen Fähigkeiten unterstützen das Gefühl zur Geschlechtsidentität aber auch die Qualität des sexuellen Erlebens.

Die Geburt und der Übergang zur Elternschaft verändern die Sexualität und die partnerschaftliche Beziehung stark. Im folgenden Kapitel werden diese Veränderungen genauer dargestellt. Die Auswirkungen auf ausgewählte im Modell Sexocorporel erfasste Komponenten sind Gegenstand der hier beschriebenen qualitativen Forschung. Es wird davon ausgegangen, dass das Modell Sexocorporel mit seinem ressourcen-orientierten Ansatz ein geeigneter Rahmen für die Erfassung des erotischen Handelns von Elternpaaren ist. Insbesondere bereits vor der Schwangerschaft erworbene Kompetenzen im Umgang mit der eigenen sowie partnerschaftlichen Sexualität (sexuelles Lernen) bieten sich als Ressourcen für den Anpassungs- und Veränderungsprozess der nachgeburtlichen Sexualität an. Die vielfältigen Herausforderungen, Elternschaft und Partnerschaft unter einen Hut zu bringen, manifestieren sich in der deutlichen Zäsur, die sich im Sexualleben der meisten Paare findet. Diese Zäsur kann als Katalysator für die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität dienen. Das ressourcen- und körperorientierte Modell Sexocorporel ermöglicht im Kontext dieses krisenhaften Übergangs zur Elternschaft einerseits einen guten Überblick der Stärken und Ressourcen des Paares und kann andererseits helfen, eine neue Haltung zur spezifischen Stresssituation einzunehmen. Deshalb scheint es wichtig, die qualitative Forschung auf das sexuelle Begehren, die sexuelle Kommunikation und die abhängenden Komponenten zu fokussieren.

5. Die Veränderung der Sexualität im Übergang zur Elternschaft aus Sicht der quantitativen Forschung

Aus zahlreichen Studien, die Auswirkungen von Schwangerschaft, Geburt und dem Elternwerden untersucht haben, werden im Folgenden die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst. Anhand der präsentierten Zahlen wird zum einen deutlich, wie einschneidend viele dieser Veränderungen sind, zum anderen ermöglichen sie eine Erfassung der Tragweite. So gibt es beispielsweise feine Veränderungen des partnerschaftlichen Umgangs. Andererseits treten physiologische Veränderungen, wie Geburtskomplikationen auf, die einen ganz entscheidenden Einfluss auf die Körperlichkeit, Funktionalität der Genitalien und letztendlich Sexualität haben.

Die hier präsentierte Zusammenfassung ist als Motivation zu verstehen: wenn sich mit dem Übergang zur Elternschaft so weitreichende und tiefgreifende Veränderungen nachweisen lassen, dann ist es wichtig, diesen Übergang auch qualitativ genauer zu untersuchen.

5.1. Zärtlichkeit und Nähe

Die Erwartung eines Kindes ist für die meisten Paare ein freudiges Ereignis, welches mit emotionaler Nähe einhergeht. Gemeinsame Aktivitäten in der Vorbereitung des Elternwerdens bestimmen die Partnerschaft. Während vor allem im späteren Verlauf der Schwangerschaft sexuelle Aktivitäten abnehmen (vgl. Kapitel 5.3), bleibt der Austausch von Zärtlichkeiten im Verlauf der ganzen Schwangerschaft relativ hoch (Sydow et al., 2001).

Nach der Geburt scheint sich der Bedarf nach Zärtlichkeit geschlechtsspezifisch unterschiedlich zu entwickeln und von verschiedenen Faktoren abzuhängen. Der Wunsch nach Zärtlichkeit und Nähe ist bei den Männern zu dieser Zeit grösser als bei den Frauen (Ahlborg et al., 2005 zit. n. Riedmann, 2016). Eine mögliche Erklärung wäre laut einer Studie, dass Männer die fehlende Sexualität über Zärtlichkeit und z.B. durch mehr kuscheln versuchen zu ersetzen (MacAdam et al., 2001, zit. n. Riedmann, 2016). Frauen, die noch keinen Geschlechtsverkehr haben wollen, zeigen sich hingegen aus Angst vor Missverständnissen weniger zärtlich mit ihrem Partner (Ahlborg & Strandmark, 2001, zit. n. Riedmann, 2016). Einen negativen Einfluss auf das Bedürfnis nach Zärtlichkeit haben auch beispielsweise Geburtskomplikationen und eine lange Geburtsdauer (Sydow, 1999). Ebenso wird angenommen, dass stillende Mütter ihr Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit bereits erfüllt haben und sich deswegen ihrem Partner gegenüber weniger zärtlich zeigen (MacAdam et al., 2011 zit. n. Riedmann, 2016).

5.2. Sexuelle und partnerschaftliche Zufriedenheit

Während die sexuelle Zufriedenheit von Frauen während der Schwangerschaft signifikant abnimmt¹⁵ nimmt die Zufriedenheit mit der Partnerschaft gleichzeitig zu (De Judicibus, 2002, zit. n. Matteredne, 2005). Wie im vorherigen Abschnitt dargestellt, sind nicht-sexuelle Aktivitäten und die gemeinsame Vorbereitung auf die Elternschaft der Schlüssel für die partnerschaftliche Zufriedenheit. Viele Frauen weisen jedoch bereits während der Schwangerschaft sexuelle Störungen auf, die zu sexueller Unzufriedenheit führen (vgl. Otto, 2005). So leiden 22 bis 50% der Frauen an Dyspareunie¹⁶, gefolgt von sexueller Lustlosigkeit und Orgasmusstörungen.

Nach der Geburt verschlechtert sich die sexuelle Zufriedenheit bei einem Drittel der Paare (Engfer, 1989, zit. n. Sydow, 1999). Sexuelle Probleme sind bis zu drei bis vier Jahren nach der Geburt am stärksten ausgeprägt (Tschudin, 2016). Lediglich 14% der Frauen und 12% der Männer melden postpartum keine sexuellen Probleme (Hames, 1980, zit. n. Sydow, 1999).

5.3. Sexuelle Aktivitäten

Sexuelles Interesse, Verlangen und Initiative

Mit der Schwangerschaft ändern sich weitere Aspekte der Sexualität. So ist normalerweise hinsichtlich der Frage wer von beiden die Initiative für Sex ergreift das Verhältnis zwischen Mann und Frau relativ ausgeglichen. Während der Schwangerschaft hingegen ist es mehrheitlich der Mann, der die Initiative ergreift (Gökyildiz & Beji, 2005; Sacomori & Cardoso, 2010, zit. n. Riedtmann, 2016). Damit geht auch die Erfahrung von Zurückweisung einher, da viele Frauen weniger Lust auf Sex haben (Lyle et al., 2003; von Sydow, 1999, zit. n. Riedtmann, 2016).

Nicht ganz eindeutig im Zeitpunkt aber eindeutig im Trend weisen diverse Studien darauf hin, dass in den letzten Wochen vor der Geburt das sexuelle Interesse und Verlangen bei Frauen abnimmt. Dies erstreckt sich bis mindestens drei Monate nach der Geburt und ist speziell in diesem Zeitraum gut nachgewiesen. Bis zu zwölf Wochen postpartum klagten 44% der Frauen über einen Verlust des sexuellen Verlangens (Barett et al., 1999, zit. n. Matteredne, 2005). Andererseits wurde für den Zeitraum 3 - 6 Monate postpartum mittels einer Metastudie keine signifikante Veränderung des sexuellen Interesses nachgewiesen (Matteredne et al., 2005).

¹⁵ auf einer Skala von 1 - sehr zufrieden - bis 5 - sehr unzufrieden - im Schnitt mit 3.8 bewertet; die Männer zeigen sich mit 3.4 etwas zufriedener (Byrd et. al, 1998, zit. n. Matteredne, 2005)

¹⁶ Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verstanden (Beier & Loewit, 2011).

Interessant und für diese Arbeit relevant ist, dass Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft ein relativ höheres sexuelles Verlangen aufwiesen, weniger stark von sexuellen Störungen betroffen sind als die so genannten „libidoschwachen“ Frauen (Dreyer, 1995, zit. n. Rothmaler 2004). Dies weist darauf hin, dass persönliche Lernschritte in der Sexualität eine mögliche Ressource für die Veränderung sein könnten.

Mit der Schwangerschaft und Geburt auftretende psychische Erkrankungen können einen signifikanten Einfluss auf sexuelle Aktivitäten haben. Hierbei ist die postpartale bzw. postnatale Depression zu erwähnen, die als depressive Verstimmung oft in den ersten Wochen nach der Geburt auftritt. Postpartal depressive Frauen sind mit der neuen Situation als Mutter überfordert oder von Schuldgefühlen geplagt, keine gute Mutter zu sein. In der Literatur sind Prävalenzraten von 10 - 15% zu finden (z.B. 13% gem. Bergant et al., 1998; Giardinelli et al., 2011; Hübner-Liebermann et al., 2012, zit. n. Oddo und Louwen, 2016). Sexuelle Lustlosigkeit, die häufig als Symptom von Depressionen beschrieben wird, führt zu vermindertem sexuellen Verlangen und somit zu geringerer sexueller Zufriedenheit, was sich auch in einer niedrigeren Koitusfrequenz niederschlägt (Fussthaller, 2018).

Einschränkend wäre noch anzufügen, dass in der untersuchten Literatur nicht konsistent mit den Begriffen sexuelles Interesse, sexuelles Verlangen und sexuelle Zufriedenheit umgegangen wird. Bei der Analyse der Studien wurde jedoch versucht, ein möglichst einheitliches Verständnis bei der Extraktion o.g. Zahlen und Ergebnisse zu erzielen, wobei es letztendlich auf die exakten Statistiken nicht so ankommt. Entscheidend ist, und das lässt sich bei aller Unschärfe definitiv feststellen, dass das sexuelle Verlangen der Frauen im Zeitraum bis 12 Monate nach der Geburt durchschnittlich tiefer liegt.

Koitusfrequenz

Obwohl verschiedene Untersuchungen nachgewiesen haben, dass keine Kausalität zwischen Koitus bzw. Koitusfrequenz und Schwangerschaftskomplikationen besteht, d.h. sexuelle Aktivitäten dem Embryo nicht schaden (Ekwo, 1993; Fox, 2008, , zit. n. Bühling, 2014, Leeners, 2000), verzichten viele Paare auf Geschlechtsverkehr (Bitzer & Adler, 2000). Für diejenigen, die während der Schwangerschaft aktiv bleiben, verändert sich die Koitusfrequenz im Verlauf der Schwangerschaft. Während sie im ersten Trimester der Schwangerschaft etwas abnimmt, weist das zweite Trimester die höchste Häufigkeit von Geschlechtsverkehr (z.B. Sydow 2006, 2007a, zit. n. Sydow, 2015) auf und nimmt vor allem im letzten Trimester wieder ab (z.B. Pauleta et al. 2010, zit. nach Tschudin, 2014). Der letzte Geschlechtsakt vor der Geburt findet im Durchschnitt etwa einen Monat vor der Geburt statt (Hobbs et al., 1999; Kumar et al., 1981, Sydow, 1999, zit. n. Riedtmann, 2016).

Mehrere Studien weisen darauf hin, dass sexuelle Aktivitäten auch ein Jahr nach der Geburt nicht mehr gleich häufig wie vor der Schwangerschaft sind (Condon et al., 2003; Sydow et al., 2001; Williamson et al., 2008, zit. n. Riedtmann, 2016). In einer Studie mit 384 Paaren berichtete die Mehrheit der Probanden, dass die Koitusfrequenz ein halbes Jahr nach der Geburt des Kindes immer noch nur ein bis zweimal pro Monat sei und sie mit ihrer sexuellen Situation mehrheitlich unzufrieden sind (Ahlborg et al, 2005, zit. n. Riedtmann, 2016).

Als Gründe für eine verminderte Koitusfrequenz nannten Männer die Müdigkeit ihrer Partnerin, die verringerte sexuelle Lust, zu wenig Zeit für die Zweisamkeit und Empfehlungen von Ärzten, sechs Wochen nach der Geburt für den ersten Geschlechtsverkehr zu warten (Olsson et al., 2010; Williamson et al., 2008, zit. n. Riedtmann, 2016).

Sexuelle Praktiken

Vor der Schwangerschaft stimulieren sich 44 - 75% der Paare genital mit den Händen und 35 - 50% der Paare haben Oralverkehr (Sydow, 1999). Auch wenn Männer generell und während der Schwangerschaftszeit häufiger als Frauen masturbieren (Byrd et. al, 1998, zit. n. Riedtmann, 2016), bleibt die Häufigkeit der Selbsterotik während der Schwangerschaft unverändert (Sydow et. al, 2001).

Ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat und bis nach der Geburt nimmt die genitale Stimulation mit den Händen oder oral analog zur Koitusfrequenz ab (Bitzer & Alder, 2000, Pauls et al.; 2008, Sydow et al., 2001, zit. n. Riedtmann, 2016), wobei ein geschlechtsspezifischer Unterschied zu beobachten ist. Männer stimulieren ihre Partnerin seltener oral (Pauls et. al, 2008, zit. n. Riedtmann, 2016) und auch die Stimulation ihrer Brüste nimmt ab (Sydow, 2001). Eine weitere Studie zeigt, dass bei einem Drittel der Paare nur die Männer während der Schwangerschaft oral oder mit der Hand stimuliert werden (Sydow, 1999).

Sexuelle Aktivitäten ohne Penetration werden durchschnittlich nach 2,7 Wochen (Standardabweichung 2 - 5 Wochen) nach der Geburt wieder aufgenommen (Sydow, 1999) und werden 4 - 6 Monate nach der Geburt im Durchschnitt wieder häufiger, aber noch nicht wie vor der Schwangerschaft (Sydow et al., 2001)

Orgasmus

Die Studien über Orgasmen von schwangeren Frauen widersprechen sich. Eine ältere Studie behauptet, dass die verbesserte Blutversorgung der Genitalien während der Schwangerschaft die Orgasmusfähigkeit der Frau erhöht (Sherfey, 1974, zit. n. Sydow & Seiferth, 1993). Zwei neuere Studien jedoch berichten, dass 94,2% der schwangeren Frauen eine verringerte klitorale Empfindsamkeit spüren (Erol et al., 2007, zit. n. Riedtmann, 2016) und je näher die Geburt rückt, desto geringer die Empfindsamkeit der sexuellen Erregung bei

der schwangeren Frau wird, was ihre Orgasmusfähigkeit verringert (Gökyıldız & Beji, 2005, zit. n. Riedtmann, 2016). Trotzdem erleben 54% der sexuell aktiven Frauen im letzten Schwangerschaftstrimester einen Orgasmus beim letzten Geschlechtsverkehr (Sydow, 1999).

Beim ersten Geschlechtsverkehr nach der Geburt (im Durchschnitt 7 Wochen postpartum) haben nur 20% der Frauen einen Orgasmus (Sydow, 1999). Grundsätzlich ist es für die Frau nach der Geburt schwieriger einen Orgasmus zu erreichen und wenn sie einen bekommt, ist er oft kürzer als früher (Rathfisch et al., 2010, zit. n. Riedtmann; Bitzer & Alder, 2000;). Eine ältere Studie berichtet aber, dass sich das sexuelle Erleben bei manchen Frauen verbessert und einige nach der Geburt zum ersten Mal in ihren Leben die sexuelle Erregung und Lust sowie ihren ersten Orgasmus erleben (Rubin, 1982, zit. n. Sydow & Syferth, 1993). Grundsätzlich 3 - 6 Monate nach der Geburt erleben 75% der Frauen einen Orgasmus beim Geschlechtsverkehr, d.h. etwa gleich wie vor der Schwangerschaft (Sydow, 1999).

Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs nach der Geburt

Mehrere Faktoren beeinflussen den Zeitpunkt zur Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs nach der Geburt. Dieser variiert nicht nur interkulturell und individuell sondern auch unter Berücksichtigung des Geburtsmodus oder dem Umfang des Stillens sowie weiterer - weniger relevanter - Einflussfaktoren.

Drei Monate nach der Geburt sind 90% der Frauen wieder sexuell aktiv (Leemans & Rogers, 2012, zit. n. Oddo und Louwen, 2016). Dass es interkulturelle Unterschiede im Zeitpunkt der Wiederaufnahme von sexuellen Aktivitäten gibt¹⁷, ist insbesondere bei vergleichenden Studien wichtig zu beachten. Eine Übersicht ausgewählter Forschungsergebnisse findet sich in der folgenden Abbildung:

¹⁷ Interessant ist die Arbeit von Desgrées du Loü und Brou (2004) über den Zeitpunkt der Wiederaufnahme von Geschlechtsverkehr in Abidjan (Elfenbeinküste).

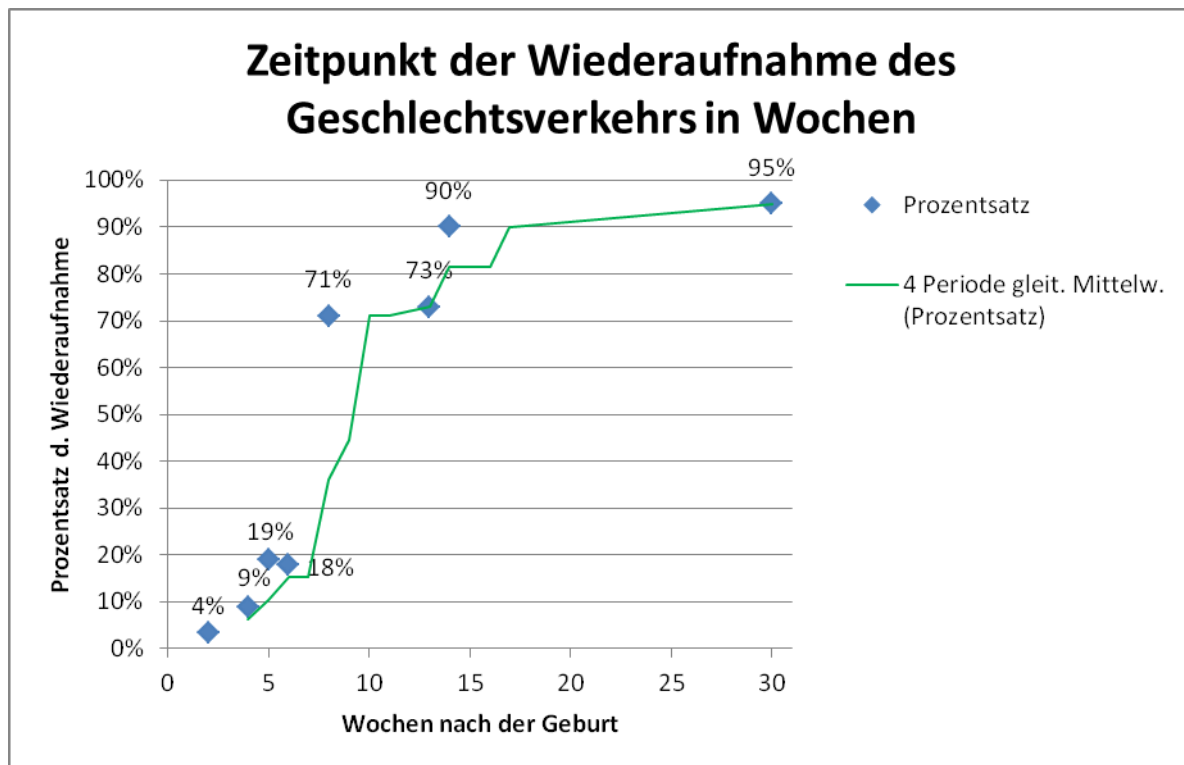


Tabelle 1: Darstellung des Zeitpunktes der Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs in Prozent (der Paare) nach der Geburt in Wochen gemäss diversen Untersuchungen¹⁸.

Das erste Mal nach der Geburt ist bei 64% der Frauen und bei 19% der Männer mit Angst verbunden. Vor allem Frauen, die sich nach der Geburt über perineale Schmerzen¹⁹ beschweren, haben signifikant häufiger Angst oder die Erfahrung beim Geschlechtsverkehr schmerzempfindlicher zu sein (Glazener, 1997, zit. n. Matteredne, 2005). Bei den meisten Frauen verläuft die erste sexuelle Aktivität mit Penetration nach der Geburt unproblematisch, während unterschiedlich starke Probleme bei 40% Frauen auftreten (Grudzinkas & Atkinson, 1984, zit. n. Sydow, 1999). Zum Beispiel leiden 50% der betroffenen Frauen an Dyspareunie²⁰ beim ersten postpartalen Geschlechtsverkehr (Leeman und Rogers, 2012, zit. n. Oddo & Louwen, 2016). Vor allem nach einer operativen vaginalen Geburt ist der erste Geschlechtsverkehr für viele Frauen schmerzhaft, wohingegen nach geplanten Kaiserschnitt-Geburten am wenigsten Probleme auftreten (Safarinejad et al., 2009, zit. n. Riedtmann, 2016).

¹⁸ Basisdaten:

- 3.5% innerhalb von 2 Wochen (Bühling, 2000)
- 9 - 17% vor der 6. Woche postpartum (zit. n. Tschudin, 2016, S. 213)
- 19% innerhalb des ersten Monats (Byrd et al., 1998, zit. n. Matteredne, 2005).
- 18% im Zeitraum von bis 6 Wochen (Bühling, 2000)
- 71% nach 8 Wochen (Glazener, 1997, zit. n. Matteredne, 2005)
- 73% nach drei Monaten (Barrett et al., 1999, zit. n. Matteredne, 2005)
- 90% nach drei Monaten (Leeman und Rogers 2012, zit. n. Oddo und Louwen 2016)
- 95 - 100% bis zum 7. Monat postpartum (zit. n. Tschudin 2016, S.213)

¹⁹ Schmerzen im Dammbereich

²⁰ Schmerzen im Innenraum des Genitalbereichs wegen Scheidentrockenheit, Narben nach einem Dammriss

Die Geburtsart, Geburtskomplikationen oder operative Eingriffe können verschiedene temporäre oder dauerhafte Sexualstörungen verursachen (diese werden im folgenden Abschnitt beschrieben), die die sexuelle Funktionalität des weiblichen Körpers und die sexuelle Aktivität belasten können. Vor allem haben sie einen Einfluss auf den Zeitpunkt der Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs und das Interesse an sexueller Aktivität. Verglichen zu Frauen, die per Kaiserschnitt oder vaginal-operativ entbunden haben, sind Erstgebärende schneller wieder sexuell aktiv, wenn sie eine komplikationslose Geburt erleben, d.h. ohne Zangen, Saugglocken und ohne Verletzung der Geburtswege (Mc Donald, 2013, zit. n. Fussthaller, 2018). Zirka 94% aller Erstgebärenden bei vaginaler Geburt waren nach 6 Monaten wieder sexuell aktiv gegenüber 86% Frauen mit operativer Entbindung (Andreucci et al., 2015, zit. n. Fussthaller, 2018), was bedeutet, dass die Schonung des Beckenbodens bei der Geburt generell positiv für die Wiederaufnahme der Sexualität zu sein scheint.

Mütter mit Geburtskomplikationen bei vaginaler Entbindung zeigen 6 Monate postpartum weniger häufig sexuelle Aktivität im Vergleich zur Gruppe ohne diese Komplikationen. Sie sind bis zu fünfmal weniger sexuell aktiv (Brummen, 2006, zit. n. Oddo und Louwen, 2016).

5.4. Veränderungsprozesse in Wechselwirkung mit der Sexualität

Hormonelle Faktoren

Biologische Veränderungen während der Schwangerschaft sind hormonell, strukturell oder funktionell. Hormone wie Östrogen und Progesteron steigen an, während die Gonadotropine, d.h. follikelstimulierendes Hormon (FSH) und luteinisierendes Hormon (LH) abfallen (Oddo & Louwen, 2014, S. 382-383), was strukturelle Veränderungen des Körpers bei der Schwangeren verursacht (z.B. Auflockerung des Bindegewebes, der Bänder und des Beckens) sowie funktionelle Veränderungen (z.B. Verlangsamung des Darmtrakts oder Erhöhung der Blasenaktivität). Unter Umständen verursachen die hormonellen Veränderungen Übelkeit, Erbrechen oder stärkere Gewichtszunahme sowie Brustweichheit (Johnson, 2011; Kumar & Magon, 2012; zit. n. Riedtmann, 2016). Müdigkeit und Stress, vor allem im Zusammenhang mit vorzeitigen Kontraktionen und eventuell daraus resultierender Spitalaufenthalte oder durch Veränderungen des eigenen Körperbildes treten auf (Bitzer und Alder, 2000, zit. n. Tschudin, 2014).

Diese physiologischen Veränderungen können das Interesse des Paares für Geschlechtsverkehr mindern und grundsätzlich die sexuelle Erregbarkeit der Frau während der Schwangerschaft beeinflussen (Oddo & Louwen, 2014, S.376-377). Die Hormone verändern den Fluss der vaginalen Sekrete. Während zu Beginn der Schwangerschaft dieser generell

intensiver auftritt, kommt insbesondere im dritten Trimester vaginale Trockenheit sehr häufig vor, was Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verursachen kann (Johnson, 2011; von Sydow, 1999, Yildiz, 2013, zit. n. Riedtmann, 2016). Strukturelle und funktionelle Veränderungen können Störfaktoren für die Sexualität sein, z.B. Belastungsinkontinenz bei einem höheren Bauchinnendruck, wenn der Kopf des Fötus etwas tief im Bauch liegt und Harnverlust bei sexueller Aktivität auslösen kann. Das erhöhte Risiko für Hämorrhoiden, Blutandrang im Genitalbereich oder leicht versetzte Gelenke (z.B. Subluxation des Schambeingefüges oder der Iliosakralgelenke) können während des Geschlechtsverkehrs zu Schmerzen führen oder anderweitig für die Paarsexualität problematisch sein (Johnson, 2011, zit. n. Riedtmann, 2016).

Bis zu 6 - 12 Monate postpartum ist bei 40 bis 50% der Frauen die sexuelle Erregbarkeit reduziert. Nach der Geburt ist die Innenwand der Vagina dünner und produziert bei Stimulation weniger Sekret (Avery et al., 2000; Barrett et al. 1999, De Judibus & McCabe, 2002, zit. n. Riedtmann, 2016), was zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann. Innerhalb der ersten drei Monate nach der Geburt leiden 83% der Erstgebärenden an sexuellen Irritationen und 6 Monate postpartum trifft dies immerhin noch auf 64 - 70% aller Mütter zu (Barrett et al., 2000, zit. n. Fusthaler, 2018). Interessanterweise gilt dies auch für per Sectio Gebärende (Khajehei, 2015, zit. n. Fusthaler, 2018).

Körperbild, körperliche Wahrnehmung und Attraktivität

Im Laufe der Schwangerschaft trifft das Paar auf immer mehr Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr, sei es aus praktischen Gründen, wie z.B. eine passende Stellung zu finden oder auch aus Sorge um mangelnde Attraktivität. Die von der Schwangerschaft bedingten körperlichen Veränderungen und Gewichtszunahme scheinen laut mehreren Studien einen wichtigen Einfluss auf die Paarsexualität nicht nur während der Schwangerschaft zu haben, sondern auch nach der Geburt (Oddo & Louwen, 2014, S. 380-381). Zum Beispiel nimmt die sexuelle Zufriedenheit eines Paares umso stärker im ersten Trimester der Schwangerschaft ab, je dünner die Frau vor der Schwangerschaft gewesen ist. Diese Gewichtszunahme wird als Verlust der Schlankheit gesehen (Chang et al., 2011, zit. n. Riedtmann, 2016). 20% der Frauen bestätigen, dass fehlende Attraktivität ein Grund für weniger Geschlechtsverkehr während der Schwangerschaft sei. Auch mehr als ein Drittel der Männer berichten über eine reduzierte Häufigkeit von Sex wegen dem unattraktiven Aussehen ihrer schwangeren Partnerin. Je stärker also die körperliche Attraktivität ursprünglich gewesen ist, desto stärker war die Abnahme der sexuellen Zufriedenheit durch die Gewichtszunahme (Rados, 2014, zit. n. Riedtmann, 2016). Im Gegensatz dazu berichten Frauen, die sich während der Schwangerschaft attraktiv fanden, über mehr sexuelle

Zufriedenheit und weniger Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Sydow, 1999, zit. n. Riedtmann, 2016).

In der ersten Zeit nach der Geburt kann das Körperbild der Frau bei beiden Partnern Unzufriedenheit und Verunsicherung auslösen. Beim Mann beginnt nämlich eine neue Gewichtung von Kriterien für die Attraktivität seiner Partnerin. Dieser Verarbeitungsprozess betrifft nicht nur äusserliche Eigenschaften, sondern auch eine Veränderung der Einstellung (Wertesystem) in Bezug auf die geliebte Partnerin, die nun zur Mutter kategorisiert wird (Sydow, 1999). Inwiefern das Miterleben der Geburt einen Einfluss auf die Sexualität des Mannes hat, ist bis jetzt noch nicht abschliessend erforscht worden. Das Empfinden des eigenen Körpers (Genitalien, Körperform, Bauch, Haut und Brüste) hat sich bei der Frau unvermeidlich verändert. Einige Frauen können sich in ihrem Körper nach der Geburt unwohl fühlen und an sich zweifeln. Die durch das Stillen veränderte Brust, eine Dammverletzung, der weiche, leere und schlaffe Bauch oder die Vulva werden gelegentlich als fremd oder nicht mehr attraktiv empfunden. Eine Studie berichtet, dass Frauen mit Harnverlust vor allem ein schlechtes Körperbild haben (Pauls et. al, 2008, zit. n. Riedtmann, 2016), was einen Zusammenhang zwischen körperlicher Funktion und Kontrollverlustangst zeigt.

Andererseits spüren Frauen ein gestärktes Gefühl der Weiblichkeit. Ein Viertel der Frauen fühlen sich sexuell reaktionsfähiger als vor der Geburt. Sie erleben ein grösseres Körperbewusstsein und eine emotionale Bereicherung ihres Sexuallebens (Engfer, 1989, zit. n. Sydow, 1999).

Geburtsmodus, Geburtskomplikationen und sexuelle Störungen

40 bis 80% der Frauen haben zwei bis drei Monate nach der Geburt sexuelle Funktionsstörungen (Leeman und Rogers, 2012, zit. n. Oddo & Louwen, 2014). Die Geburtsarte oder Geburtskomplikationen können unterschiedliche sexuelle Funktionsstörungen bei der Frau auslösen. Auch wenn die Studienresultate nicht immer übereinstimmend sind, kann folgendes festgestellt werden:

Bei einer vaginalen Entbindung können zum Beispiel Sensibilitätsstörungen und Harninkontinenz durch eine Überdehnung des Nervus Pudendus verursacht werden (Amarenco et al., 1994, zit. n. Gnirrs, 2000). 22% der Frauen, die vaginal entbinden können bis 13 Monaten nach der Geburt an Dyspareunie leiden, was deutlich häufiger ist als bei Frauen, die mit Kaiserschnitt entbunden haben. (Leeman & Rogers, 2012, zit. n. Oddo & Louwen, 2014).

Nach einer vaginal-operativen Entbindung leiden 30 % der Frauen acht Wochen nach der Geburt an perinealen Schmerzen im Gegensatz zu 7% der Frauen mit Spontangeburt. (Glazener, Mattered, 2005)

Aufgrund von Schmerzen im Nahtbereich kann eine Geburt mit einem Dammriss eine Verzögerung der Wiederaufnahme der sexuellen Aktivität und tendenziell eine länger anhaltende Dyspareunie (über 3 Monate postpartum) verursachen (Andreucci et al., 2015, zit. n. Fustthaler, 2018). Vor allem in den ersten Wochen nach der Geburt treten bei 42% der Frauen erhöhte perineale Schmerzen auf. Bis 8 Wochen nach der Geburt sind es noch 22%. (Leeman & Rogers, 2012, zit. n. Oddo & Louwen, 2014).

Nach einer Episiotomie[2] sind sexuelle Lust, Lubrikation, Orgasmusempfinden und sexuelle Zufriedenheit deutlich niedriger als bei Frauen mit Spontangeburt ohne Dammschnitt (Yeniel & Petri, 2014, zit. n. Fustthaler, 2018, Rathfisch et al, 2010, zit. n. Riedtmann, 2016). Mit einer postpartalen Dyspareunie ist auch in den ersten 12 Wochen postpartum zu rechnen (Leeners, 2010) und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können noch bis im zweiten Jahr postpartum dauern (Ejegard et al., 2008, zit. n. Oddo & Louwen, 2016).

Es lässt sich festhalten, dass es einen gut erforschten Zusammenhang zwischen dem Geburtsmodus bzw. -komplikationen und den Parametern der nachgeburtlichen Paarsexualität gibt. Auch wenn die Funktionalität der weiblichen Geschlechtsorganen beeinträchtigt ist, ist es trotzdem wichtig zu verstehen, dass kein Geburtsmodus und auch keine Geburtskomplikationen, die Paarsexualität verunmöglichen. Ausserdem ist es relevant zu bemerken, dass Paare, die eine befriedigende Sexualität vor der Schwangerschaft hatten und sexuelle Aktivität während der Schwangerschaft aufrecht erhalten haben, eine höhere Aussicht auf eine befriedigende sexuelle Beziehung in der Zeit nach der Geburt haben (Brummen, 2006; Yildiz, zit. n. Oddo & Louwen, 2014).

Einfluss des Stillens

Das Stillen hat einen signifikanten Einfluss auf die Sexualität der Frau. Es wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass sexuelle Aktivitäten für stillende Frauen eine geringere Relevanz haben. Dass ein direkter Zusammenhang besteht, wurde in einer australischen Studie gezeigt, in der Stimmung, Belastbarkeit, sexuelle Lust und sexuelle Aktivität nach dem Abstillen untersucht wurden. In allen Dimensionen wurde bereits 4 Wochen nach dem Beenden des Stillens ein deutlicher Anstieg registriert (Abraham, 1995, zit. n. Gnirrs, 2000). Auch der Wiederaufnahmezeitpunkt sexueller Aktivität ist bei stillenden Frauen deutlich nach rechts verschoben. Im Durchschnitt nahmen Paare Geschlechtsverkehr nach 6,9 Wochen bei nicht stillenden, und 7,9 Wochen bei stillenden Müttern wieder

auf, wobei die Variabilität hier sehr gross war (Byrd et al., 1998, zit. n. Mattered, 2005). Auch für den Zeitpunkt 8 Wochen nach der Geburt wurde bei stillenden Frauen signifikant häufiger ein mangelndes Interesse am Geschlechtsverkehr als bei nicht stillenden Frauen (Glazener, 1997, zit. n. Mattered,) festgestellt.

Auch aufgrund hormoneller Faktoren während der Stillzeit – beispielsweise verursacht Prolaktinproduktion einen niedrigeren Östrogenspiegel – leiden stillende Frauen unter Libidoverlust und vaginaler Trockenheit (Barett et al., 2000, zit. n. Fustthaler 2018).

Weitere Aspekte des Stillens sind in der Kognition und im Rollenselbstverständnis der Frau verortet worden. Ambivalente Gefühle werden dadurch hervorgerufen, dass die Brust als eigentlich erogene Zone und eng mit der weiblichen Sexualität verbunden, nun als Nahrungsquelle für das Baby dient, worauf z.B. Contratto, 1980, zit. n. Sydow & Syferth, 1993 hinweist. Aufgrund des "Let-down-Reflex"²¹ kann ein sexuell erregendes Gefühl inklusive körperlicher Reaktionen wie Uterus-Kontraktionen und Aufrichtung der Brustwarzen auftreten. So wird in einer Studie von Avery et al. (2000) angegeben, dass ca. 1/3 der stillenden Frauen ein erotisches Gefühl beim Stillen (zit. n. Sydow & Syferth, 1993) haben.

Obwohl der Einfluss des Stillens an sich gut gezeigt wurde, gibt es zahlreiche weitere Variablen, die im multikausalen Geschehen wirken und es nicht einfach machen, alle Aspekte in Ursache und Wirkung zu klassifizieren. So können hier weitere aus der Literatur bekannte Parameter wie das Geschlecht des Kindes (Rollett, 1993, zit. n. Sydow, 1999), Stilldauer (Ryding, 1984, zit. n. Sydow, 1999) oder das Auftreten von Komplikationen bei Stillen unberücksichtigt bleiben.

Kinderzahl und elterliche Sexualität

Laut Studien gibt es einen Zusammenhang zwischen Kinderzahl und koitaler Aktivität. Die koitale Aktivität ist bei Ein-Kind-Eltern geringer als bei kinderlosen Paaren und auch gegenüber Eltern von mehreren Kindern. Die Präsenz von Kindern überhaupt und insbesondere von Vorschulkindern im Haushalt oder auch eine bestehende Schwangerschaft haben einen negativen Effekt, der jedoch bei den Paaren mit längerer Beziehungsdauer und älteren Kindern kaum mehr sichtbar ist (Call et al., 1995; Jasso 1985; Rao & De Maris, 1995; Schmidt et al., 2004, zit. n. Sydow & Seiferth, 2015). Der weibliche Orgasmus hingegen steht nicht in Zusammenhang mit der Kinderzahl (Hawton et al. 1994, zit. n. ebd.). Ausserdem wurde gezeigt, dass sexuelle Unzufriedenheit bei Müttern des ersten Kindes 6 Monate nach der Geburt höher ist als bei Müttern von weiteren Kindern (Yenieli & Petri, 2014, zit. n. Fustthaler, 2018).

²¹ Wechselspiel zwischen Ansaugen und Ausscheiden der Milch

Zusammenfassend lassen sich einige wichtige Aussagen machen, die im Zentrum der Motivation zu dieser Arbeit stehen. Die Sexualität der Frau wird durch das Ereignis Schwangerschaft und Geburt nachhaltig und tiefgreifend verändert. Dadurch ändert sich auch die Paarsexualität, wobei der Fokus aller gefundenen Forschungsarbeiten auf der weiblichen Sexualität lag. Der Einfluss verschiedener Parameter auf sexuelle Aktivitäten ist statistisch recht gut untersucht, wobei es schwierig ist, einzelne Parameter zu isolieren (z.B. das Stillen) bzw. deren Wirkung unabhängig zu betrachten. Viele Faktoren sind wechselwirkend und möglicherweise von anderen, wie z.B. kognitiven Faktoren überlagert. In diesem Kausalitätsraum ist die Einflussnahme auf einzelne Parameter begrenzt. Was jedoch sicher gestärkt werden kann, ist die sexuelle Selbstsicherheit und das sexuelle Lernen als Paar, denn es gibt starke Indikatoren, dass eine zufriedene Sexualität vor und während der Schwangerschaft positiv auf die nachgeburtliche Sexualität wirkt.

6. Relevante Modelle und Grundlagen als Forschungsüberblick

Die *sexuelle Zufriedenheit* und die Qualität der Partnerschaft hängen eng zusammen (Blummstein & Schwartz, 1983, Young et al., 1998, zit. n. Bodenmann, 2013, S. 50). Die Veränderungen des einen bewirken eine Veränderung des anderen und beeinflussen die Beziehungsstabilität (Yeh et al., 2006, zit. n. Bodenmann, ebd.). Obwohl intuitiv offensichtlich ist, dass sexuelle Zufriedenheit ein wichtiger Aspekt der individuellen Sexualität ist und in diversen Studien Zusammenhänge zwischen sexueller Zufriedenheit und sonstigem psychischen und physischem Wohlbefinden untersucht worden sind, wird im Folgenden eher auf die *Paarsexualität* an sich fokussiert.

Heinrichs, Bodenmann und Halweg beschreiben in „Prävention bei Paaren und Familien“ das relationale Verhältnis zwischen Partnerschaft und Sexualität (Heinrichs, Bodenmann und Halweg, 2008, S. 82). Sie umreissen die Wechselwirkung zwischen „Partnerschaftsqualität“ und der Sexualität innerhalb der Partnerschaft. In vielen Fällen korreliert die subjektive sexuelle Zufriedenheit mit der erlebten Qualität der Partnerschaft. Einerseits wirken sich Veränderungen in einem Bereich meist auf den anderen Bereich aus und können bei negativer Verstärkung zu einem „Teufelskreis“ werden. Andererseits gibt es ebenso eine positive Korrelation. Wenn die Paarsexualität für beide Partner stimmig und zufriedenstellend ist, beugt das auch bei „lang andauernden Partnerschaften [...] Partnerschaftsproblemen vor“. Während sexuelle Zufriedenheit tendenziell auch die Partnerschaft zufriedener macht (Yeh et al., 2006, zit. nach Heinrichs et al. 2008, S. 82), kann auch eine unzufriedene Partnerschaft zu sexuellen Problemen führen.

Sexualität ist für fast alle erwachsenen Menschen von grosser Bedeutung. Heinrichs et al. zitieren eine epidemiologische Studie aus 25 Ländern (Global Better Sex Survey, GBSS, Jünemann, zit. n. Heinrichs et al., 2008), nach der 80% der Männer und 90% der Frauen Sexualität als „notwendigen Bestandteil eines erfüllten Lebens“ bezeichnen²². Interessanterweise ist es jedoch statistisch auch erwiesen, dass die sexuelle Aktivität von Paaren mit der Zeit abnehmend und von ändernden Lebensumständen (wie z.B. Elternschaft) beeinflusst ist. Prioritäten verschieben sich und Rollen sowie Aufgabenverteilung und Verantwortung werden neu definiert.

Wichtig für die vorliegende Arbeit und insbesondere für die im Folgenden beschriebene Forschung ist, dass Männer und Frauen sexuelle Aktivität und damit auch die Zufriedenheit verschieden bewerten. Üblicherweise werden z.B. die tatsächliche und die gewünschte

²² Laut der Love Life Kampagne „Sex in der Schweiz“ geben 84 % der Männer und 68 % der Frauen an, dass Sex für sie wichtig oder sehr wichtig ist (Hermann et al., 2016)

Häufigkeit sexueller Aktivität von Frauen und Männern unterschiedlich eingeschätzt. Ohne hier auf die Ursachen genauer einzugehen, wird aus diesen Gründen von quantitativer Erfassung sexueller Aktivität weitestgehend abgesehen. Des Weiteren kann nicht genügend betont werden, dass die sexuelle Zufriedenheit generell und grundsätzlich auch innerhalb der Geschlechtergruppen individuell verschieden wiedergegeben wird. Bodenmann et al. schreiben: „Manche Paare bezeichnen sich durchaus als sexuell zufrieden, obwohl sie kaum noch Geschlechtsverkehr haben, wohingegen andere sich bei mehrmaligem Geschlechtsverkehr in der Woche nach wie vor nicht als sexuell zufrieden einschätzen“.

Einer der wichtigsten *Begleitfaktoren* für zufriedenstellende Paarsexualität ist Kommunikation. Umgekehrt formulieren Schröder und Kollegen 1994, dass zu wenig Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse einer der 3 Hauptgründe für sexuelle Unzufriedenheit ist. Anders als in vielen anderen Bereichen des Lebens, betrifft Sexualität oft innerste Wünsche, Wertvorstellungen und Ängste. Dementsprechend sensibel erfolgt der Umgang damit und es fällt den meisten Menschen schwer, offen über partnerschaftliche Sexualität zu kommunizieren. Andererseits kann „guter Sex“ in gewissem Masse schlechte Kommunikation kompensieren (vgl. Litzinger & Coop Gordon, 2005, zit. n. Heinrichs, 2008). Eine gute Ausprägung in entweder Kommunikationskompetenz oder sexueller Zufriedenheit wird gleichermassen positive Effekte auf die partnerschaftliche Zufriedenheit haben. Beide Bereiche eignen sich laut diesen Untersuchungen für präventive Massnahmen.

Es lässt sich zusammenfassend feststellen, dass Zufriedenheit in der Partnerschaft oft mit zufriedenstellender Sexualität einhergeht. Auf der anderen Seite haben Paare mit Beziehungsproblemen oft auch „Probleme im Bett“. Trotzdem gibt es hier keine hundertprozentige Korrelation und auch die Kausalität dieser Zusammenhänge ist situativ und nicht immer gleich bzw. nicht immer gegeben. Letztendlich ist dies für die weiteren Ausführungen nicht entscheidend: es wird gemeinhin angenommen dass eine gute, zufriedenstellende Sexualität im besten Fall auch positiv für die Partnerschaft ist, in jedem Fall aber der Partnerschaft nicht abträglich.

Was in der Forschung über den Übergang zur Elternschaft paradoxal sein mag, ist dass die partnerschaftliche und sexuelle Zufriedenheit sinkt, während die Stabilität der Partnerschaft steigt (Bradbury et al. 2000, zit. n. Bodenmann, 2013, S. 37). In den ersten zwei Jahren nach der Geburt des ersten Kindes zeigt die Partnerschaftszufriedenheit einen mittleren bis grossen Rückgang (Mitnick, Heyman & Smith Slep, 2009, zit.n. Bodenmann, 2013, S.38). Auch wenn die sexuelle Aktivität von der Beziehungsdauer abhängt und zur normaler Erosion der Beziehung²³ gehört, ist dieser Rückgang der Beziehungszufriedenheit bei Eltern

²³ Auch Habituation oder Gewöhnung genannt, welche zur Monotonie und Zerfall der Lebendigkeit der

schneller verglichen zu kinderlosen Paaren (Lawrence, Rothmann, Cobb, Rothmann & Bradbury, 2008, zit.n. ebd.) und hält bis zu 7 Jahre an (Keizer & Schenk, 2012, zit. n. ebd.), wahrscheinlich weil mit fortschreitender Beziehungsdauer und vor allem nach der Geburt der Stellenwert der Sexualität sich verändert.

6.1. Einflussfaktoren auf die Verarbeitung und Anpassung des Übergangs zur Elternschaft

Eine geringe Beziehungszufriedenheit führt meist zu Trennung bzw. Scheidung. In ihrer Doktorarbeit über Veränderungen und Herausforderungen im Übergang zur Elternschaft nennt die Psychologin Valentina Anderegg (2016) die wichtigsten Faktoren für die Partnerschaftszufriedenheit:

- Zeit die das Paar miteinander verbringt (Johnson & Anderson, 2013)
- Kommunikationsschemen und -frequenz des Paares (Woodin, 2011)
- Gegenseitige *dyadische Unterstützung* (Falconnier, Jackson, Hilpert & Bodenmann, 2015)
- Selbstregulierung der Beziehung (Halford, Lizzio, Wilson & Occhipinti, 2007)
- *Sexuelle Zufriedenheit* (Bodenmann, Ledermann & Bradbury, 2007)

Wie im Kapitel 5 beschrieben, ist der Übergang zur Elternschaft ein Lebensereignis, welches bisher erlernte und gelebte Muster auf vielen Ebenen bricht. In der vorhergehenden Partnerschaft erarbeitete Regulierungsfaktoren (siehe oben) sind mit dem Eltern-werden plötzlich zurückgesetzt. Um die Tiefe und den Umfang dieser Änderung für die Partnerschaft richtig zu erfassen, ist es wichtig sich bewusst zu machen, dass mit dem Eltern-werden nicht einfach neue Aufgaben für das Paar hinzukommen, sondern dass eine grundsätzliche Umstrukturierung der Paarbeziehung stattfindet. Mann und Frau sind sowohl individuell gefordert eine neue Rolle anzunehmen, als auch als Paar, da das Kind als ein zusätzlicher Akteur in die Beziehung eintritt, die somit eine Familie wird. Bowen bezeichnet diese als Mutter-Vater-Kind Triade (s. Kapitel 3.3).

Um diese Herausforderung zu veranschaulichen, kann auf eine Untersuchung von Levy-Shiff zurückgegriffen werden. Darin wurde gezeigt, dass Männer mit der Partnerschaft umso unzufriedener sind je intensiver die Partnerin mit Betreuung und Pflege des Kindes beschäftigt ist. Die Ursache dafür ist, dass sich die Männer aus der körperlich-emotionalen Mutter-Kind Beziehung ausgeschlossen sehen. Die oben genannte „dyadische Unterstützung“ als Faktor für die Paarbeziehung wird reduziert oder auf Kinder-

Beziehung führt. Es wird davon ausgegangen, dass eine Partnerschaft mit zunehmender Dauer bei den beiden Partner mit Verlust seiner positiven Eigenschaften (Attraktivität, Intelligenz, Humor, Eloquenz, Status, Reichtum, Grosszügigkeit, Hingabe, usw) einhergeht. Das Schöne und Faszinierende der Anfangszeit verblasst und verliert ihr Verstärkerpotential (Bodenmann, 2004).

Betreuungsaufgaben konzentriert. Durch den (scheinbaren) Ausschluss des Mannes aus der körperlich-emotionalen Beziehungsebene entstehen negative Gefühle (Ausgeschlossen-sein, Verlustängste) (Levy-Shiff, 1994, zit. n. Goossen, 2011). Diese sind oftmals der Auslöser dafür, dass Männer sich aus der Beziehung nach aussen wenden. So schreibt zum Beispiel Precht, dass die Fremdgehquote während der Schwangerschaft und insbesondere nach der Geburt am höchsten ist (Precht, 2009, zit. n. ebd.). Dies trifft Paare in ohnehin sensiblen Phasen der Erschöpfung, Herausforderung und Umstellung (vgl. Kapitel 3.5. nach Gloger-Tippelt). Für die Paarbeziehung sind die durch die dyadische Auflösung auftretenden Beziehungs-veränderungen mitunter so kritisch, dass die Beziehung daran scheitern kann.

Der zweite wichtige Faktor o.g. Liste betrifft die Paarsexualität. Dass körperliche Einschränkungen die Möglichkeiten sexueller Aktivitäten einschränken ist ein Fakt, der im vorangegangenen Kapitel 5 genauer besprochen wurde. Ein weniger offensichtlicher, aber ebenfalls entscheidender Aspekt betrifft das Rollenverständnis, d.h. selbstbezogene Kognitionen. Zusätzlich zu den in der bisherigen Partnerschaft eingenommenen Rollen, z.B. als „der Mann“ oder „die Frau“ müssen zusätzliche Rollen als Vater und Mutter definiert und belebt werden. Diese überlagern sich teilweise mit den bekannten Rollen und bieten ebenso Konfliktpotential. Wie Schon (1995) in „Entwicklung des Beziehungsdreiecks Vater-Mutter-Kind“ schreibt, bedrohen „Mutterschaft und Vaterschaft [...] offenbar die Identität von Frau und Mann als einander sexuell begehrende Wesen.“ Er verweist darauf, dass ein vermuteter Zusammenhang zum Inzest-Tabu besteht, d.h. die/der Partner*in plötzlich mehr als Vater bzw. Mutter gesehen wird und dadurch mit den eigenen Eltern unbewusst assoziiert wird.

Das gelebte und erlebte, d.h. durch das soziale Umfeld gezeichnete Rollenbild kann insbesondere für die Mutter ein wichtiger Einflussfaktor sein. Die gesellschaftlichen Normen des Mutter-Seins sind sehr stark und werden teils bewusst, oft aber unbewusst an die Mutter herangetragen. Dies kann zu starken inneren Konflikten führen. Trotz der Freude über das Kind können negative Gefühle, wie Angst, Verzweiflung oder Wut entstehen, die manchmal auf das Kind oder den Mann projiziert werden. Ausserdem spielen ganz praktische Aspekte der Elternschaft eine wichtige Rolle, sei es der Unterbruch oder manchmal sogar Abbruch der Berufstätigkeit oder mangelnde Zeit für grundlegende eigene Bedürfnisse.

6.2. Antizipatorische Faktoren für die Bewältigung des Übergangs zur Elternschaft

Unter antizipatorischen Faktoren versteht man eine Art bewusster Auseinandersetzung mit in der Zukunft liegenden Ereignissen, die einen signifikanten Einfluss auf das eigene Leben haben. Antizipatorische Faktoren für den Umgang mit dem Lebensereignis Übergang zur Elternschaft sind beispielsweise die Erwünschtheit bzw. Geplantheit des Kindes (Abler et al.,

1994, Gloger-Tippelt, 1988, 2005, Fhtenakis et al., 1999) und die Auseinandersetzung mit der zukünftigen Elternrolle. Das betrifft in einer Paarbeziehung beide Partner und ist ein wichtiger Katalysator für die erfolgreiche Bewältigung dieses Lebensereignisses. Andererseits haben mehrere Studien gezeigt, dass zum Beispiel eine negative Reaktion des Partners auf die Verkündung der Schwangerschaft, die Ungeplantheit des Kindes aber auch eine unbefriedigende sexuelle Beziehung während der Schwangerschaft langfristig (bis zu mehr als drei Jahren nach Geburt des Kindes) zu einer negativen Veränderung der Partnerschaftszufriedenheit führen (Heinig & Engfer, 1988, zit. n. Bodenmann, 2015, S. 55).

Ein aus der Perspektive sexueller Zufriedenheit besonders wichtiger Faktor ist das Rollenselbstverständnis der Frau. Die Mutterrolle differiert sowohl in der geschichtlichen Entwicklung als auch kulturell. Sie ist beeinflusst von den eigenen Erfahrungen und Wertvorstellungen. Interessanterweise hat es sich gezeigt, dass die Qualität der Mutterrolle die grösste Korrelation zu sexueller Zufriedenheit und Aktivität des Elternpaares hat und dass Frauen auch oft weniger müde und insgesamt gesünder sind, wenn sie ihre Mutterrolle konfliktfrei annehmen können (De Judicibus, 2002, zit. n. Matterne, 2005). Dies ist insofern interessant, als dass dieser Zusammenhang nicht unbedingt intuitiv ist. Trotzdem scheint es so zu sein, dass ein ausgeglichenes Rollenselbstverständnis als Mutter tendenziell zu einer höheren Anziehungskraft für den Partner führt. Es kann angenommen werden, dass die auf durch die Qualität der Mutterrolle gewonnene Selbstsicherheit und auch non-verbale Kommunikation zurückzuführen ist.

Im Übergang zur Elternschaft wird das Kind oft bei Paaren in einer längere Paarbeziehung als Belastung und Störung für die Beziehung gesehen. Das Kind erweist sich als für die eingespielte Partnerschaft, was eine grössere Umstellung erfordert. In einer glücklich harmonisierenden und intimen Zweierbeziehung vor der Geburt des Kindes wird das Kind als störender Eindringling wahrgenommen. Die Intrusion des Kindes in dieses zu starre und unflexible System ermöglicht kaum Raum für die Einbeziehung des Kindes. (Belsky & Rovine, 1990, Larossa, 1977, Easterbrooks & Emde, 1988, Wente & Crockenberg, 1976, zit. n. Goossen, 2011, S. 13).

Auch bei niedriger vorgeburtlicher Partnerschaftszufriedenheit wird das Kind als Belastung für die Beziehung empfunden (El-Giamal, Cowan & Cowan, 1994, Schneewind, 1999, Goldberg & Eastbrooks, 1984, zit. n. Goossen, 2011, S. 13).

Meistens wurden die Veränderungen auf die Partnerschaft untersucht, aber kaum die Veränderungen der Sexualität nach der Geburt des ersten Kindes. In keinem Modell wurde die Sexualität als Ressource für die Partnerbeziehung untersucht oder wie Elternpaare Resilienz im Übergang zur Elternschaft entwickeln.

6.3. Integrative Rahmenmodell der Paarentwicklung von Schneewind

Aufbauend auf der Familiensystemtheorie und unter Einbezug der Familienentwicklungs- und Familienstresstheorie untersuchte Schneewind 1999 ergänzend zum kontextuellen Modell partnerschaftlicher Interaktion von Karney und Bradbury (cf. S. 10) in seinem integrativen Familienentwicklungsmodell wie Lebensereignisse Einfluss auf unterschiedlichen Ebenen haben können und miteinander in Wechselwirkung stehen (s. Abbildung 2):

- Personenebene: biographische Entwicklung, Beziehungserfahrungen, Persönlichkeits-dispositionen, individuelle Lebensorientierung, Einstellungen und Zukunftspläne
- Paar-/Familien-Ebene: Entwicklung und Qualität der Partnerschaft bzw. Eltern-Kind-Beziehungen, Rollenverständnis und Aufgabenteilung, gemeinsame Lebensorientierung, Einstellungen und Zukunftspläne
- Sozioökonomische Ebene: Finanzielle Ressourcen, beruflicher Status, Wohnverhältnisse
- Soziale Ebene: Einbindung in das Kontaktnetz von Verwandtschafts-, Freundschafts- und Bekanntschaftsbeziehungen, Nutzungsmöglichkeiten und Unterstützungsleistungen im sozialen Netz
- Gesellschaftliche Ebene: Allgemeine Norm- und Wertvorgaben, politische und ökonomische Rahmenbedingungen, familienpolitische Unterstützungsmassnahmen.

Die Familie wird als dauerhafte multifunktionale Lebensform und als Gesamtsystem betrachtet, das sich in einem ständigen Veränderungsprozess befindet und deswegen aus einer zeitlichen Perspektive betrachtet werden muss (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft): „Prozess-Person-Kontext-Zeit-Modell“.

Mit Hilfe dieses Modells wird vor allem offensichtlich, wie wichtig individuelle Merkmale und persönliche Entwicklung (Persönlichkeit, Lebensstil, Lebenserfahrung, Beziehungsgeschichten, Motive, Kompetenzen, Defizite, Wissen, Vorstellung, Einstellung, Werthaltung und Selbstkonzepte) einen Einfluss auf die Art und Weise die Beziehung zu leben und zu erleben haben. Geprägt durch eigene Lebenserfahrung und Beziehungsgeschichte sowie individuelle Auseinandersetzung mit normativen und kritischen Lebensereignissen im Lauf der eigenen Lebensgeschichte wird die gemeinsame Beziehungsgeschichte aufgebaut. Auch wenn bei neuen Lebensaufgaben oder Lebensereignissen zu leistenden Entwicklungs- und Bewältigungsprozesse für das Paar nicht explizit beschrieben sind, gibt dieses Modell eine differenziertere Perspektive über relevante Aspekte und Phasen der Paarentwicklung als System für eine gemeinsame Entwicklung, mit bestimmten Familienentwicklungsaufgaben

„im Sinne normativer Erwartungen bezüglich der Funktionen, die für einzelne Mitglieder des Familiensystems und für die Gesellschaft zu erfüllen sind“ (s. Phasen der Paarentwicklung und Entwicklungsaufgaben, Schneewind, 1999, S3, zit. n. Grau & Bierhoff, 2003, S. 226).

Darum sollte die Geburt eines Kindes also nicht als Risikofaktor betrachtet werden, sondern als *Katalysator* der Stärken und Defizite auf der Ebene der individuellen und partnerschaftlichen Entwicklung gesehen werden. Fehlende Entwicklungsschritte des Individuums zeigen sich als Grenzen des eigenen Systems für die Paar- und Familienentwicklungsprozesse, die die Paarbeziehung im Schwanken bringen und Krisen auslösen können. So kann der Übergang zur Elternschaft als Entwicklungsprozess verstanden werden, der sowohl auf der individuellen Ebene stattfinden muss, als auch auf der Paar- und Familienebene. Die mit dieser Veränderung einhergehenden kognitiven Herausforderungen (z.B. durch ein sich veränderndes Rollenverständnis) erfordern ebenso eine Entwicklung der Identität (Identitätsfindungsprozess), welches im Folgenden noch genauer beschrieben wird.

Ab Kapitel 3.1 wurde anhand von bio-psychosozialen Konzepten erläutert, wie sich der Mensch individuell und sexuell entwickelt. In dem Modell von Schneewind wird sehr deutlich, dass die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen ein ständiges Zusammenspiel biologischer, sozialer und psychischer Faktoren ist. Die Erfahrungen, die Menschen bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben machen, haben zu einem gewissen Grad Einfluss auf spätere lebensgeschichtliche Herausforderungen. Obwohl im Modell von Schneewind nicht explizit von Sexualität gesprochen wird, passen die mit der Elternschaft einhergehenden Entwicklungsaufgaben (die quasi eine Neudefinition als Paar und als sexuelle Wesen erfordert) sehr gut in den Kontext. Eine lebensgeschichtliche Betrachtung ist an sich erforderlich, da wie gesagt die Strategien und der Erfolg bei der Bewältigung von Aufgaben von vorhergegangenen Erfahrungen abhängig ist (z.B. sexuelles Lernen). Andererseits unterstützt das Modell interventive Ansätze und es finden sich viele Überschneidungen mit Komponenten aus dem Modell Sexocorpoel.

6.4. Resilienzforschung

In der Entwicklungspsychologie haben sich viele Wissenschaftler mit Entwicklungsdefiziten oder -Störungen bzw. Verhaltensstörungen und Fehlanpassungen beschäftigt. Es wurden einerseits entwicklungshemmende Vorhersage- und Risikofaktoren für die kindliche Entwicklung untersucht (Vulnerabilitätskonzepte) während andererseits auch die positiven und gesunden Widerstands- und Bewältigungsstärken von Individuen analysiert worden sind. Trotz widriger Lebensumstände und schwerwiegender Belastungen oder Traumas entwickeln sich Menschen positiv und können gesund und psychisch stabil bleiben. Die

dabei wirkenden Mechanismen lassen sich unter dem Begriff *Resilienzkonzepte* subsumieren.

Am Anfang der Resilienzforschung 1955 lag der Fokus auf Kinderentwicklung und Krisensituationen. Hier sind u.a. folgende Studien erwähnenswert: Kauai- Längsschnittstudie, Mannheimer Risikokinderstudie, Bielefelder Invulnerabilitätsstudie. Inzwischen hat sich der Fokus der Resilienzforschung auf andere Lebensabschnitte und Lebenssituationen erweitert, wie z.B. das Jugendalter, Familienalltag, Burnout und Stress. Daraus sind verschiedene Modelle der Resilienz entstanden: das Kompensationsmodell (Schutzfaktoren neutralisieren Risiken), das Challenge Modell (das nicht zu sehr belastende Risiko wird positive Herausforderung, d.h. als Challenge und Verstärker für positive Anpassungsmechanismen gesehen) oder das Schutzfaktor-Modell (Schutzfaktoren als Reduktion der Wahrscheinlichkeit eines negativen Ausgangs). Diese verschiedenen Modelle schliessen sich nicht aus und können gleichzeitig oder zu verschiedenen Zeitpunkten wirksam werden und sich gegenseitig beeinflussen.

Der Begriff Resilienz kommt aus dem Englischen „resilience“ und bedeutet „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität“. Im deutschsprachigen Raum wird vor allem die Definitionen von Wustmann und Welter-Enderlin anerkannt, die externe und interne Kriterien miteinbezieht und Resilienz ist wie folgt definiert:

- „die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“ (Wustmann, 2004, S. 18, zit. nach. Fröhlich-Gildhoff, 2019, S. 9-10).
- die „Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“. (Welter-Enderlin, 2006, S. 13, zit. n. ebd., S. 10).

Im Gegensatz zu Vulnerabilitätskonzepten ist die Resilienzforschung ressourcenorientiert. Sie schreibt Menschen die Fähigkeit zu, alleine oder mit Hilfe von anderen mit herausfordernden Situationen umzugehen und ihr Leben aktiv zu gestalten. Nicht die Feststellung von Risikofaktoren oder der Abwesenheit psychischer Störungen steht im Mittelpunkt dieser Forschung, sondern der *multidimensionale Interaktionsprozess* zwischen dem Individuum und seiner sozialen Umwelt (Lösel & Bender, 2008, ebd.) sowie die Aneignung entstehender Bewältigungsstrategien, d.h. wie Individuen die eigenen Kompetenzen und Ressourcen nutzen, um zu lernen, mit Risiko- oder Krisensituationen erfolgreich umzugehen und Entwicklungsaufgaben, Veränderungen sowie Stresssituationen des Alltags als bewältigbare Herausforderungen zu sehen (Wustmann, 2004, S. 20, zit. n. ebd.). Resilienz ist also nicht angeboren und verändert sich abhängig von

situationsspezifischen Erfahrungen und bewältigten Ereignissen im Lauf des Lebens eines Menschen (Opp / Fingerle 2008, Rutter 2000, Scheithauer et al. 2000, zit. n. edb).

In den verschiedenen Resilienzforschungen konnten mehrere Schutzfaktoren identifiziert werden, die in personale und soziale Ressourcen aufgeteilt werden. Allgemeingültig unterstützen sechs relevante und interagierende Faktoren die Resilienz einer Person, die auch Teil der 1994 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierten zehn Lebenskompetenzen sind: Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenzen, adaptive Bewältigungskompetenzen und Problemlösen (Fröhlich-Gildhoff, 2019, S. 42-43).

Ein im Rahmen dieser Arbeit besonders wichtiger Faktor ist Selbstwahrnehmung in seiner schützenden Wirkung (Bengel et. al, 2009; Radke & Brown, 1993, zit. n. ebd). Sie steht im Mittelpunkt für das Aufbauen sozialer Beziehungen, für das Vorgehen bei neuen Aufgaben und das Bewältigen von Schwierigkeiten, Problemen und Krisen. Fröhlich-Gildhoff unterscheidet drei Konstrukte der Selbstwahrnehmung, die eng miteinander zusammenhängen und sich wechselseitig beeinflussen: das Selbstkonzept, die Selbst-Wahrnehmung im engeren Sinne und die Selbst-Reflexität, d.h. Selbstreflexion. Aus der Entwicklungspsychologie gesehen ist das Selbst eine „innere handlungsleitende Instanz“, die sich aus konkreten Erfahrungen mit den Aussenwelt bildet und die Aufnahme sowie die Verarbeitung von Informationen prägt. Einerseits besitzt das Selbst eine stabile seelische Grundstruktur und ist andererseits ein dynamischer Konstrukt, da es sich durch neue Erfahrungen auch wieder verändert. (Stern, 1992, zit. n. ebd, S. 43). Selbstwahrnehmung ist also ein dynamisches Selbstkonstrukt zwischen perzeptiven Komponenten (Empfinden von Sinnesinformationen des leiblichen Körpers), emotionalen Komponenten (das Erleben von Gefühlen, die dabei ausgelöst werden), kognitiven Komponenten (Gedanken, Einstellung und Bewertung in Bezug auf den eigenen Körper) und Verhaltenskomponenten. Wissenschaftsdisziplinen wie die Psychologie und die Soziologie sowie diverse Studien (s. Storch et al., 2010, S. 37 - 72) weisen heute darauf hin, dass neue Empfindungen, Denk- und Bewegungsmuster sowie Wohlbefinden über den Körper verändert werden können. Der Körper kann also als ein Schlüsselfaktor in der Gestaltung geistiger Prozesse gesehen werden, was in der Kognitionswissenschaft als *Embodiment* bezeichnet wird (ebd. S 13-34). Eine ausführlichere Definition von Embodiment ist in der Einleitung vom Buch „The dynamical systems approach to cognition“ von Tschacher und Dauwalder zu finden (Tschacher und Dauwalder, 2003, S. IX).

Im Sexocorporel ist die Selbstwahrnehmung ein Teilaspekt der sexuellen Selbstsicherheit, die eine grosse Rolle in der Sexualität für das sexuelle Lernen und grundsätzlich auch in der

persönlichen Selbstsicherheit spielt. Sexuelle Selbstsicherheit korreliert mit mehr Offenheit und Initiative im Sexualleben, einem höheren Sexualverlangen, einer besseren Erregbarkeit und Orgasmusfähigkeit sowie häufigerem Geschlechtsverkehr. Eine Studie von Woertman & van den Brink belegt sogar, dass die Korrelation zwischen genitaler Selbstwahrnehmung und sexueller Funktion grundsätzlich grösser ist als die zwischen allgemeinem Körperbild und sexueller Funktion (Woertman & van den Brink, 2012), was das Konzept der Genitalität im Sexocorporel von Desjardins als wichtiger Stützpfeiler der Sexualität und der Paarsexualität unterstützt.

Die Entwicklungspsychologie hat sich ab 1948 mit altersspezifischen Entwicklungsaufgaben (Havighurst), ab 1973 mit Entwicklungskrisen (Erikson) und ab 1990 mit normativen Lebenskrisen (Filipp) beschäftigt. Im Fokus dieser Forschungen stehen altersspezifische Leistungen, der Erwerb neuer Fähigkeiten, Probleme und Hindernisse. Die Familienentwicklungstheorie und Stressforschung haben den Blick auf innen- und ausserfamiliäre Bedingungen erweitert, aber die Resilienzforschung bringt die einzigartige Persönlichkeitsstruktur eines Menschen zurück im Mittelpunkt. Darum kann die Elternschaft als nicht altersnormierte und spezifische Phase des Lebens gesehen werden, die wie die Pubertät im Hinblick auf das Geschlecht, die Familienherkunft, moralische und kognitive Werte, soziale und berufliche Aspirationen sowie neue Aufgaben, Verantwortung und das Erlangen neuer Fähigkeiten als *neue Aufbauphase des Selbstkonzepts* definiert sein. Diese Phase findet in einer Partnerschaft nicht isoliert statt, sondern in ständiger, wechselwirkender Interaktion mit dem Selbstkonstrukt des Partner (dyadisches Coping). Somit liefert die Resilienzforschung ein gutes Argument dafür, auf die direkte Kausalität zwischen Elternschaft und Sexualität zu fokussieren. Indirekte Kausalitäten, die schon in anderen Studien untersucht worden sind (Berufstätigkeit der Frau, Alter, Bildungsniveau, Aufteilung der Hausarbeit) werden hierbei ausgeblendet.

6.5. Identität und persönliche Eigenschaften

Identität bildet sich aus einem Aspekt der Zugehörigkeit sowie einem Gefühl von Einzigartigkeit (De Levita, 2002). Die Identität des Menschen ist einem fortlaufenden Entwicklungsprozess unterworfen. Sie entsteht im Spannungsfeld zwischen Herausforderung und Krise, welche durch äussere, aber auch innere Faktoren hervorgerufen werden. Das soziale, ökonomische und ökologische Umfeld wirkt dabei besonders prägend. Dieses ist, wie auch die Identität, im Verlauf der Zeit Änderungen unterworfen. Somit lässt sich die Identität eines Individuums nicht fix definieren, sondern ist stets im situativen und zeitlichen Kontext zu sehen.

Das Identitätskonzept von Petzold beruht auf fünf Säulen, die die Identität eines Menschen beinhaltet (s. Abbildung 4):

- Leib / Leiblichkeit: Der Körper als Gefäß, das der Mensch ist und in dem er lebt. Dies schliesst die körperliche und psychische Gesundheit, die Kondition (wie z.B. Beweglichkeit), Wohlbefinden, Belastungs- und Leistungsfähigkeit, Aussehen, Sexualität, Psyche, Gefühle, Lüste, Sehnsüchte, Selbst- und Fremdbild.
- Soziales Netzwerk / soziale Bezüge: Die Gesamtheit aller Interaktionen mit Menschen der Umwelt (Partnerschaft, Familie, Freunde, Kollegen).
- Arbeit und Leistung: Tätigkeiten, Arbeit und Aufgaben, mit denen sich der Mensch identifiziert oder von anderen identifiziert wird (Arbeitsleistungen, Arbeitszufriedenheit, Freude an der eigenen Leistung, Erfolgserlebnisse).
- Materielle Sicherheit: Einkommen, Ersparnis, Besitztum, materieller Wohlstand wie Nahrung, Kleidung, Lebensbedarf, Weiterbildungsmöglichkeiten, Wohnmöglichkeiten. Fehlende materielle Sicherheiten belasten das Identitätserleben schwer.
- Werte: persönliche Werte, Lebensphilosophie und Grundprinzipien, Moral, Ethik, religiöse oder politische Überzeugungen, Liebe, Hoffnungen, Traditionen, Glauben.

Gewisse Säulen können einen höheren Stellenwert einnehmen als andere. Gefährlich für das innere Gleichgewicht wird es nur, wenn mehrere Säulen bei Belastungssituationen und stressigen Phasen ins Wanken geraten und anfangen zu bröckeln. Solange die restlichen Säulen stark bleiben, geben sie dem ganzen Konstrukt noch Halt, aber wenn eine oder mehrere Säulen „zerbrechen“ oder sich plötzlich stark verändern, kann es zu einer Destabilisierung der Identität oder sogar Identitätskrise kommen.

Die Identitäten zweier Individuen stehen im Kontext einer Partnerschaft in einem wechselseitigen Beeinflussungs-Verhältnis. Einerseits wirken alle Aspekte der Identität und damit auch die Summe aller Lebenserfahrungen und die überdauernden Eigenschaften einer Person auf den Partner, andererseits gibt es eine Rückkopplung durch den Partner. Neyer (2003) schreibt, dass „Entstehung, Entwicklung, Gelingen oder Scheitern von Partnerschaften [...] deshalb nicht nur davon ab[hängt], wie Partner im Alltag miteinander umgehen, sondern auch davon, was sie als Persönlichkeit darstellen“. Ein Paar besteht also aus zwei Persönlichkeiten, deren Identitäten wechselwirkend sind.

Im Werk „Sozialpsychologie der Partnerschaft“ (Grau & Beierhoff, 2013) wurden diese Prozesse und Auswirkungen genauer untersucht. Es wurde festgestellt, dass die persönlichen Eigenschaften die Dynamik innerhalb der Partnerschaft stark beeinflussen. Andererseits gibt es einen schwächeren Einfluss aus der Partnerschaft zurück auf die Persönlichkeit. Dies unterstreicht ebenfalls die Theorien zur Sexualität, die einen stärkeren

Fokus auf die individuelle Sexualität legen. Trotzdem sollten Partnerschaft, Elternschaft und die Paarsexualität sowohl auf der individuellen Ebene als aus „dyadischen Perspektive“ angeschaut werden, um die „eine dynamisch-interaktionistische Sichtweise auf Persönlichkeiten und Partnerschaften [und die] ständigen Wechselwirkungen zwischen den individuellen Persönlichkeiten der Partner und ihre gemeinsamen Beziehung“ zu erfassen (Grau & Beierhoff, 2013, s. 167 f.).

Obwohl sich sowohl persönliche Eigenschaften als auch solche der Beziehung über die Zeit stabilisieren, sind Beziehungseigenschaften fragiler. Es bilden sich zwar typische Interaktionsmuster, die für die jeweilige Beziehung spezifisch sind. Trotzdem überwiegen Faktoren aus den persönlichen Eigenschaften und der Identität. Interventionen sollten sich deshalb auf die individuelle Ebene beziehen. Darum fokussiert diese Arbeit auch auf die individuelle Sexualität und sieht die Paarbeziehung als das Resultat der interagierenden sexuellen Persönlichkeiten.

Unter Geschlechtsidentität versteht man die Übereinstimmung zwischen dem biologischen Geschlecht und der subjektiven Selbstwahrnehmung der Geschlechtszugehörigkeit. Sie ist eng verbunden mit Geschlechtsrollenverhalten und deswegen in einer Paarbeziehung eine wichtige, wechselwirkende Komponente. Als Element der Identität ist die Geschlechtsidentität mit dem Eltern-werden einem potentiell tiefgreifenden Einfluss unterworfen. Da die Rollenkonzepte (Stereotypen) Frau vs. Mutter sowie Mann vs. Vater unterschiedlich attribuiert sind, kann es sowohl auf individueller als auch auf der Paarebene zu krisenhaften Veränderungen der Identität kommen, die eine Auswirkung auf die Wahrnehmung des Selbst oder des Partners als sexuelles Wesen haben. So ist beispielsweise möglich, dass der Mann die Frau nach der Geburt primär als Mutter sieht und deshalb ihr vorher gewünschtes oder akzeptiertes Verhalten als widersprüchlich wahrnimmt. Dieser Aspekt stellt im Rahmen der hier durchgeführten Studie eine wichtige Grundannahme dar. Es wird angenommen, dass Menschen mit einer stabilen Geschlechtsidentität bzw. einer erfolgreichen Entwicklung oder Anpassung an neue Geschlechterrollen eine zufriedenere Sexualität erleben.

7. Qualitative Studie

In diesem Kapitel wird die qualitative Methode als das verwendete Verfahren der empirischen Datenerhebung erläutert. Die Durchführung, Aufbereitung und die Auswertung der gesammelten Daten werden beschrieben. Mit Hilfe dieser qualitativen Forschung wird untersucht, wie Elternpaare, die eine zufriedene Sexualität erleben, ihre Beziehung und ihre Sexualität während der Schwangerschaft und nach der Geburt der Kindern aufrechterhalten haben oder wieder belebt haben, um Faktoren und individuelle sowie partnerschaftliche Ressourcen für die Bewältigung dieser Phase zu identifizieren.

7.1. Wahl der Methode und Erhebungsverfahren

Im empirischen Teil der Masterarbeit werden sechs problemzentrierte Interviews auf hochdeutsch in Form einer offenen halbstrukturierten Befragung als qualitativer Forschungsansatz gewählt. Elternpaare werden retrospektiv über ihre individuelle und subjektive Sichtweise auf ihre Sexualität vor und während der Schwangerschaft sowie nach der Geburt des ersten Kindes Face-to-Face interviewt. Die Interviewerin ist dessen bewusst, dass die retrospektive Erfassung Erinnerungen gefälscht oder verzerrt haben können. Da der Verlauf des Prozesses der Bewältigung vor allem im Fokus dieser Studie steht und nicht eine präzise Beschreibung einzelner Episoden oder gar quantitative Erfassungen, erscheint dieses Instrument als passend. Um die Privatsphäre und das Erleben authentisch und ohne Einfluss des Partners darzustellen, erfolgen aber die Interviews persönlich und getrennt, d.h. ohne Anwesenheit des Partners oder weiterer Personen. Die Erfahrung der Interviewerin als systemische Sexualtherapeutin ermöglicht eine gewisse Flexibilität bei der Gestaltung des Gesprächs sowie eine gewisse Sicherheit und Vertrauen für die angenehme Durchführung der Interviews. Trotzdem orientieren sich die Interviews streng an einem Leitfaden. Die Interviews sind mit einem Diktaphon Olympus VN-3100PC aufgenommen worden. Nebenbei notiert sich die Interviewerin wichtige Aussagen und wenn relevant Beobachtungen über non-verbale Zeichen. Um das Gespräch lebendig zu erhalten und die zuversichtliche Bindung mit dem Probanden zu erhalten, ist die Interviewerin bereit die Reihenfolge der Fragen im Interviewleitfaden zu verändern. Die Audioaufnahmen werden wortwörtlich von der Interviewerin nach dem System von Kallmeyer und Schütze transkribiert und kommentiert (Mayring, 2002, S. 92). Die Sprachauffälligkeiten wie das Sprechtempo, die Tonlage, Lachen oder Pausen sowie non-verbale Zeichen wie Mimik oder Körperhaltung werden in der Transkription integriert. Aufgrund des Umfangs befinden sich die Transkriptionen der 6 Interviews auf der beigelegten CD als PDF-Dateien.

7.2. Aufbau der Interviews

Der Interview-Leitfaden (siehe Anhang 11.2) wurde so konstruiert, dass die wichtigsten Elemente und Komponenten des Modells von Schneewind sowie des Modells Sexocorporel enthalten sind und möglichst natürlich und dem Gedankenfluss entsprechend in einander übergehen. Hierbei sind insbesondere die Personenebene, die Ebene der Partnerschaft, sowie die Eltern-Kind-Ebene zu erwähnen. Aus dem Modell Sexocorporel wird auf sexodynamische Komponenten fokussiert, um Wechselwirkungen zwischen physiologischen Komponenten, Kognition und Beziehungskomponenten zu untersuchen. Des Weiteren werden zeitliche Episoden (vorschwangerschaftlich, während Schwangerschaft, nachgeburtlich) gewählt, um Veränderungen in der Sexualität im Bewusstsein der zu Interviewenden zu aktivieren. Somit ist ein retrospektiver Vergleich zwischen der aktuellen Sexualität und dem Erleben der Sexualität um das Geburtsergebnis herum möglich.

Um den Verlauf und das Erleben des Bewältigungsprozesses untersuchen zu können, sind die Interviews in vier Teile gegliedert. Ausgehend dem aktuellen Erleben der Sexualität, d.h. zufrieden, wird untersucht, wie sich die Sexualität vor der Schwangerschaft, während der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes entwickelt hat und welche Ressourcen für die partnerschaftliche und sexuelle Zufriedenheit eine Rolle gespielt haben. Aus dem Theorieteil dieser Arbeit sind verschiedene Themenfelder in einem Fragenkatalog (s. Unterkategorien des Interviewleitfaden Anhang 1) abgeleitet und zusammengefasst worden wie z. B. Einstellung zur Sexualität, Motivation für die Selbstbefriedigung und Paarsexualität, Körperkontakte und erotische Fähigkeiten, das Erleben der Schwangerschaft und der Geburt sowie mögliche gesundheitliche (d.h. körperlich oder psychisch) Folgen und Fachbegleitung über das Thema Sexualität während oder nach der Schwangerschaft. Themen wie Erregungsmodus, Attraktionscodes, sexuelle Lust, sexuelle Fantasie, sexuelles Begehren und sexuelle Selbstsicherheit ermöglichen eine Verknüpfung mit den Komponenten des Modells Sexocorporel vor allem um das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit zu evaluieren. Diese Themen werden zuerst mit einer offenen Hauptfrage angesprochen und bei Bedarf mit spezifischen Sondierungsfragen erweitert, d.h. nicht alle Sondierungsfragen werden gestellt. Da die Analyse des Erregungsmodus (z.B. Befragung über Atmung oder nach Druck und Bewegung während der Erregungssteigerung) etwas ungewöhnlich sein kann, werden eventuell Antwortmöglichkeiten als Hilfestellungen gegeben, wie es in therapeutischen Settings üblich ist. Bei der Evaluierung der sexuellen Erregung und Lust werden die Teilnehmer dazu eingeladen wenn nötig die Erregungskurven zu zeichnen, so wie es auch im therapeutischen Setting üblich ist. Da diese Zeichnungen nur zur Evaluation helfen und nicht Teil der Untersuchung sind, werden diese im Auswertungsverfahren nicht einbezogen sondern nur die Aussagen. Dieses Verfahren ist bei qualitativen Interviews etwas unüblich

und sollte nicht als Motivation der Interviewerin gesehen werden, die Studie auf irgendeine Art zu beeinflussen, sondern als Möglichkeit Daten über die Funktionalität der Sexualität der Probanden zu sammeln. Der Interviewleitfaden für die befragten Frauen unterscheidet sich themenspezifisch von demjenigen für die Männer (s. Anhang 1 und Anhang 2). Dennoch werden ähnliche Fragen rund um die oben genannten Kategorien angesprochen. Da die Studie eine längere Zeitphase mit möglicherweise unterschiedlichen Veränderungen und emotionalen Erleben untersucht, sind 60 bis 90 Minuten für die Einzelinterviews geplant, damit die Teilnehmer ohne Zeitdruck die emotionale Intensität ihres Erlebens erzählen können und besonders genügend Zeit haben, um sich zu erinnern. Um einen privaten und sicheren Rahmen zu gewährleisten, werden die Interviews in der Praxis von der Interviewerin geplant oder auf Wunsch der Paare in deren Wohnung durchgeführt.

Vor Beginn des Interviews werden die Teilnehmer über Vertraulichkeitsbedingungen und Datenschutzbestimmungen aufgeklärt, sowie über das Recht, Fragen nicht zu beantworten und das Interview jederzeit und ohne Begründung abubrechen. Die Zustimmung zur Teilnahme an der Studie, Aufzeichnung und Transkription wird schriftlich eingeholt. Da das Thema der Sexualität als sehr intim und privat von den meisten Leuten empfunden ist, wird sich die Interviewerin bemühen, von Anfang an ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Fragen über persönliche Daten wie Alter, Berufstätigkeit, Begegnung, Beziehungsdauer, Alter des Kindes, Hobbys werden als Einstiegsfragen gestellt, um eine vertrauliche Atmosphäre mit den Probanden aufzubauen und gleichzeitig hypothetisch bedeutsame Elemente dieser Studie über die Paarbeziehung (z.B. Interaktion in der Paarbeziehung, Rollenbilder, Attraktionscode, Motivation für Familiengründung, usw.) zu sammeln. Diese Daten werden mit dem Einverständnis der Probanden transkribiert oder in die Kurzportraits miteinbezogen. Aus Datenschutzgründen wurden alle Namen und Ortschaften anonymisiert oder geändert.

7.3. Auswahl und Anzahl der Interviewpartner

Die zu interviewenden Paare werden aus einer definierten Zielgruppe zwecks Vergleichbarkeit und Ausschluss von verfälschenden Faktoren gewählt. Die Auswahlkriterien beschränken auf deutschsprachige Paare in einer heterosexuellen Partnerschaft mit mindestens einem gemeinsamen leiblichen Kind, die eine zufriedene Sexualität vor und nach der Geburt des ersten Kindes erleben oder einen Weg gefunden haben, ihre Sexualität nach der Geburtsergebnis wiederaufzubauen. Ausgeschlossen aus der Studie wurden also getrennt lebende Paare. Obwohl ursprünglich geplant war, nur Paare zu interviewen die vor maximal zwei Jahren Eltern geworden sind, doch es hat sich gezeigt, dass diese Einschränkung nicht praktikabel war (kein Rücklauf, letztlich auch zu wenig Zeit nach der Geburt). Um die Kommunikation und die Transkription zu erleichtern wurde es den

Probanden im Voraus klar gemacht, dass die Interviews auf Hochdeutsch ablaufen werden. Die Entbindungsart und die Zahl der Kinder spielen bei der Auswahl der Interviewpartner keine Rolle. Probanden für die Studie werden mit Hilfe von Postern (s. Abbildung 5) in Mütterzentren in der Region Zürich, Kinderkrippen, Kinderspielspielgruppen, Kinderarztpraxen, gynäkologische Praxen und mit Hilfe von Publikationen in Facebook-Eltern- und Müttergruppen sowie auf der Plattform Joyclub. Bei der Suche nach Interviewpartner wird auch der Bekanntenkreis miteingezogen. Das Poster spricht Eltern an, die den Spagat zwischen Elternschaft und Partnerschaft meistern und fordert diese auf, sich für ein Interview zu den bereits beschriebenen Bedingungen zu melden. Für die Rückmeldung kann der elektronische Weg via Email oder auch per Mobiltelefon gewählt werden. Es wird besonders betont, dass Anonymität gewährleistet ist, um eventuelle Vorbehalte über solche intimen Themen Auskunft zu geben zu mindern. Es wird ein eher kleiner Rücklauf erwartet, da der Zeitraum der Suche relativ kurz gewählt wurde (ca. 4 Wochen) und zudem terminlich nicht sehr günstig um Weihnachten herum liegt. Allerdings ist die Studie ohnehin für einen kleinen Rücklauf konzipiert.

7.4. Auswertungsmethode der Interviews

Die Interviews werden mit Hilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Um die umfangreichen Transkripte der 6 durchgeführten Interviews inhaltlich zu erfassen und zu den in dieser Arbeit beschriebenen Komponenten und Faktoren ins Verhältnis zu setzen, wird der Text zusammengefasst. Gemäss Mayring ist das Ziel dieser Methode „das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben [und] durch Abstraktion ein überschaubares Corpus zu schaffen, das immer noch ein Abbild des Grundmaterials ist“ (Mayring, 1988, 2002, zit. n. Halbmeyer 2018).

Die Schritte der Paraphrasierung und Reduktion werden zusammengefasst und die reduzierten Inhalte direkt in den zu untersuchenden Kategorien (kategoriegeleitet) gruppiert:

- Partnerschaft und Familienplanung
- Definition und Stellenwert der Sexualität
- Rollenselbstverständnis
- Paarsexualität
- Paarsexualität während der Schwangerschaft
- Sexualität nach der Geburt
- Körperwahrnehmung, Körperbild und Körpergefühl
- Selbstbefriedigung und Erregungsmodus

Es wird keine QDA Software (Qualitative Data Analysis) eingesetzt, sondern die Identifikation und Zuordnung relevanter Textstellen erfolgt manuell. Ausserdem werden die Inhalte gleichzeitig zur besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit textlich zusammengefasst (d.h. die uninterpretierten Inhalte werden in neuen Sätzen formuliert bzw. dargestellt). Im Anschluss findet die integrative Interpretation des Datenmaterials statt. Dabei werden die wichtigsten Erkenntnisse bezüglich der wissenschaftlichen Fragen und Hypothesen gemäss den verwendeten Modellen aufbereitet und interpretiert.

8. Darstellung und Auswertung der Interviews

Im folgenden Kapitel werden die Profile der Interviewteilnehmer, der Ablauf der Interviews, die kategoriengeleitete Textanalyse in Form einer reduzierten Zusammenfassung der wichtigsten Aussagen sowie die Interpretation und Auswertung dargelegt.

Es wurden insgesamt sechs Interviews mit drei Paaren durchgeführt, die sich freiwillig für die Studienteilnahme bereit erklärt hatten. Es wurde darauf geachtet, dass weder bei der Durchführung noch bei der Analyse eine Wertung oder Fälschung der Ergebnisse erfolgt.

8.1. Kurzportraits und Interviewablauf des Paares 1, Klaus und Beate

Kurzportrait von Klaus und Beate

Klaus und Beate (Pseudonyme) melden sich per Email bei mir, nachdem sie von einer Bekannten gehört haben, dass Probanden für eine Studie über Sexualität im Übergang zur Elternschaft gesucht sind. Sie betonen, dass sie das Thema wichtig und spannend finden, da sie in ihrem Freundeskreis gemerkt haben, dass viele Paare auseinander gegangen sind und sie nach der Geburt der Kinder bewusst an ihrer Sexualität gearbeitet haben. Der Termin für das Interview wurde zwei Wochen nach der Kontaktaufnahme kurz vor Weihnachten per Email vereinbart. Aus organisatorischen Gründen (geographische Distanz und Kinderbetreuung) wurde vereinbart, dass die Interviews abends im Familienhaus von Klaus und Beate stattfinden, wenn die Kinder im Bett sind.

Klaus und Beate sind seit 2007 ein Paar und haben 2 Jahre später geheiratet. Sie haben zwei Kinder: Niko, 9 Jahre und Tea, die am vorigen Abend ihren 6. Geburtstag gefeiert hat. Sie leben in der Nähe einer deutschen Grossstadt in einem grossen Familienhaus. Im unteren Stock leben die Eltern von Klaus.

Da die Kinder noch am Abendessen sind und Klaus sich noch unten in der Sauna entspannt, entsteht ein informelles Gespräch mit Beate am Esstisch. Als die Kinder ins Bett gebracht werden, ist es Beate wichtig mir das Familienbett zu zeigen (4 auf dem Boden nebeneinander gestellte Matratzen mit vielen Kissen und Decken), weil es ihrer Meinung nach relevant für die Interviews sein könnte. Die Interviews beginnen mit Klaus im Musikraum, damit diese ungestört ablaufen können.

Klaus ist 40 Jahre alt, gross und schlank und als Journalist tätig. Er wirkt sehr ruhig, vielleicht etwas schüchtern, ist aber sehr freundlich und kommunikativ. Er definiert sich als Kopfmensch und braucht ab und zu Zeit für sich allein. Er scheint wegen dem Interview etwas nervös und verunsichert, aber im Lauf des Gesprächs wirkt er immer zuversichtlicher und gelassener. Da das „Du“ bereits schriftlich gebraucht worden ist, fällt das Duzen

niemandem schwer. Die Stimmung bleibt im Verlauf des ganzen Interviews sehr angenehm und kollegial, auch wenn spürbar ist, dass Klaus etwas verunsichert ist, sobald intimere Themen wie Sexualpraktiken angesprochen werden. Dies liegt eher an der Schwierigkeit passende Wörter für die Beschreibung der Sexualität zu finden, als an eventuellen Schamgefühl oder Hemmungen. Auch wenn er einige Sexualpraktiken etwas schneller und leiser erwähnt, beantwortet er immer alle Fragen interessiert und detailliert. Er spricht langsam, macht oft Pausen um nachzudenken, zögert kurz oder formuliert seine Aussagen um, um informationsreiche und präzise Antworten zu geben.

Seine Frau, Beate ist 35 und arbeitet als Lehrerin. Sie ist eine kleine Frau mit einer sportlichen Erscheinung, sehr kommunikativ, lebendig und aktiv, wirkt sehr offen, selbstsicher und zielstrebig. Sie definiert sich selber als ein sehr ungeduldiger Mensch und will nicht warten, sobald sie eine Entscheidung getroffen hat. Bewegung tut ihr gut und sie ist schon einen Triathlon gelaufen. Sie investiert viel Zeit für ihr Engagement in der Frauen- und Elternpolitik seit etwa 6 Jahren. Auch mit ihr läuft das Interview in einer kollegialen Atmosphäre ab. Beates Antworten sind auch sehr informationsreich. Sie reagiert spontan auf Fragen, spricht schnell und laut und lacht viel. Sie hat beide Kinder vaginal entbunden und bei jeder Geburt einen Dammriss gehabt, der wieder genäht werden sollte.

Klaus und Beate haben gemeinsame Hobbys, sie singen in einem Chor und gehen oft mit den Kindern klettern. Sie unternehmen auch als Paar viel zusammen, z.B. Kinobesuche oder Essen gehen. Die Fremdbetreuung der Kinder war nie ein Problem, da sie immer mehrere Babysitter zur Verfügung haben. Die Familienplanung ist abgeschlossen. Nach langen Diskussionen hat sich Beate vor 3 Jahren unterbinden lassen.

Auswertung der Interviews mit Klaus und Beate

Partnerschaft und Familienplanung

Klaus und Beate kennen sich schon seit der Schulzeit und haben in der gleichen Stadt fast nebeneinander gewohnt. Da sie 5 Jahren Altersunterschied haben, waren sie nicht in der gleichen Klasse. Erst in der Studentenzeit haben sie sich wiedergetroffen und mit dem gleichen Freundeskreis sehr viel gemeinsam unternommen und auch viel geredet. Die Beziehung war zu der Zeit rein freundschaftlich bis Klaus wegen dem Job die Stadt verlassen hat. Auch wenn Beate ihn regelmässig besucht hat, war sie von dieser Distanz genervt und sie haben sich nach einer langen „Verhandlung“ entschieden ein Paar zu werden. Diese Entscheidung beschreiben sie beide als rein sachlich, da sie nicht richtig verliebt und unsicher waren, ob eine Fernbeziehung auf Dauer und auch organisatorisch sinnvoll wäre, da Beate ihr Studium noch nicht abgeschlossen hatte.

Ähnlich sachlich lief auch die Familienplanung. Sie waren es sich einig, schnell eine Familie zu gründen, da sie beide aus einer „intakten“ und „funktionierenden Familie [kommen] in der gelebt wird“²⁴ und Beate sich nicht vorstellen konnte, kinderlos zu leben (Prägung von ihrer Mutter). Aus beruflichen Gründen wollte sie nicht warten und die Geburt des ersten Kindes entsprechend planen, dass sie ihre Karriere als Lehrerin beginnen konnte, sobald die Kinder etwas grösser waren. Ebenfalls wurde die Paarsexualität dem Eisprung angepasst.

Beate ist überzeugt, dass ihre Beziehung mit Klaus gut „funktioniert“, weil sie dran arbeiten und sich ihre Wünsche gegenseitig ausdrücken:

„Beziehung geht ja nie von alleine (,) also nichts geht und verändert sich von alleine (,) einfach so(.)“ (Beate, Absatz 4)

Definition und Stellenwert der Sexualität

Klaus definiert die Sexualität als besondere körperliche und zwischenmenschliche Intimität. Ohne die „Wertschätzung“ und die „guten Gespräche“ mit Beate könnte seiner Meinung nach die Sexualität nicht so gut sein. Um zu dieser Erkenntnis zu kommen, ist nicht nur ein Lern- und Reflexionsprozess über die eigenen Bedürfnisse nötig, sondern auch eine persönliche und kommunikative Entwicklung, um herauszufinden, was man will, um seine eigenen Bedürfnisse zu formulieren und zu reflektieren. Er definiert die Sexualität als „ein Teil von Selbstvergewisserung oder von Selbstbestätigung und ... Arbeit an der Persönlichkeit“ (Klaus, Absatz 16). Für ihn ist die Sexualität etwas Schönes, Spannendes und Vielfältiges, wobei es immer etwas Neues zu entdecken gibt. Sie verändert sich stetig im Lauf der Zeit und erfordert Entwicklung. Sexualität ist ihm sehr wichtig und er möchte nicht darauf verzichten.

Er denkt, dass die Sexualität immer da war, aber vor seiner Beziehung mit Beate hat er nie dran gearbeitet. In der Studentenzeit war für ihn die Sexualität rein körperlich, ohne Liebesbeziehung und kurzfristig. Jetzt sieht er die Sexualität als kontinuierliche Entwicklungsmöglichkeit. Er betont, dass man ständig daran arbeiten kann und mit der Zeit die Sexualität immer mehr Tiefe gewinnt.

Sexualität verbindet Beate mit Nacktheit und sexueller Erregung. Die Sexualität, den Orgasmus, die Selbstbefriedigung und Körperkontakte findet sie einen wichtigen Bestandteil ihres Lebens. Sexualität trägt zu ihrer Ausgeglichenheit und ihrem Wohlbefinden bei, genau wie Nahrung und Bewegung. Für sie ist die Sexualität ein Lernprozess. Bei jeder Beziehung hat sie etwas von ihrem Partner lernen oder dem Partner etwas beibringen können. Wenn

²⁴ Zitat von Klaus, Absatz 6.

sie sich in einer Beziehung nicht mehr entwickeln konnte, hat sie Schluss gemacht. Da der Sex mit Klaus am Anfang „katastrophal und furchtbar“ war, gab es hier Vieles zum Aufbauen.

Rollenselbstverständnis

Das Vatersein sieht er als eine Erweiterung seiner Persönlichkeit und Identität ohne Einfluss auf seine Sexualität. Er empfindet das Leben mit einem Säugling sehr einfach, weil sie so pflegeleicht sind und sich nichts im Leben grossartig verändert. Darum fragt sich Klaus, warum so viele Eltern Mühe haben Elternschaft und Sexualität zu verbinden. Es bleibt ihm ein Rätsel, warum viele Leute resignieren und keinen Sex mehr haben, nachdem sie ein Kind bekommen haben:

„vor allem bei den Frauen hat es da ein Problem .. oder bei den Männern [...] die Leute akzeptieren es jetzt(.) wir haben das Kind gezeugt und jetzt braucht es keinen Sex mehr so (lacht) [...] so eine richtige Lösungen(.) warum das echt vielen Leuten so geht bis dahin das dann daran die Beziehung kaputt geht .. haben wir irgendwie nicht gefunden(.)“ (Klaus, Absatz 178)

Beate organisiert und managed, die Zeit- und Aktivitäten gut im Griff hat und nicht zögert zu delegieren, sobald sie an ihrer Grenzen kommt oder die Zweisamkeit zu kurz kommt. Sie beschreibt sehr ausführlich, wie sie sich als Mensch (also auch als Mutter) sieht und wie schnell sie nach der Geburt des ersten Kindes wieder aktiv war:

„Ich bin aber kein Mensch (,) der zu Hause sitzt und Marmelade kocht und Kindersachen häkelt (lacht)(.) Ich versuche jeden Tag Sport zu machen(.) Wir gehen oft zusammen klettern und ich bin ein Triathlon gelaufen(.) Wir singen auch zusammen im Chor(.) Ich bin seit 6 Jahren politisch auf verschiedene Ebene für Frauen- und Elternpolitik engagiert(.) Wir gehen ins Kino (,) gehen essen (,) also wir machen sowieso ziemlich viel (.)“ (Beate, Absatz 8)

Beate hat das Zusammenleben mit Klaus und dem Neugeborenen während der Mutterschutzzeit sehr genossen, vor allem „weil [Klaus] ja gar nicht so lange weg war“ und das Kind „unkompliziert“ war, da es viel geschlafen hat (Beate, ebd.). Sie ist oft zu Klaus Arbeitsplatz gefahren, um mit ihm und seinen Arbeitskollegen Mittag zu essen und hat ansonsten Aktivitäten mit dem Kind unternommen:

„ich habe dann so Babymassage gemacht und so (,) Spielgruppe und so Zeug(.) Hatte dann so ein paar Muttis unter der Woche womit ich mich zum Frühstück getroffen habe(.) Aber sonst war es schon irgendwie relativ zäh [...]“ (Beate, ebd.)

Beate orchestriert ihre Aufgaben sehr präzise und stellt andere Aktivitäten nicht hinten an. Die Kinderbetreuung organisiert sie in Aufgabenteilung zwischen Klaus und ihr und Babysittern:

„Also (,) ich hatte da auch nie einen Problem (,) damit ihn irgendwie fremd betreuen zu lassen(.) Also ganz knallhart vom Anfang an (,) .. weil ich da auch (,) also da war ich auch nie bereit drauf zu verzichten(.)“ (Beate, ebd.)

Drei Monate nach der Geburt nimmt Beate eine freiberufliche Tätigkeit auf. Nach sechs Monaten beginnt sie, Teilzeit als Lehrerin zu arbeiten. Sie freut sich, dass Klaus zu dieser Zeit viel zu Hause war, um sie zu unterstützen, was beim 2. Kind nicht der Fall war, da sie beide mehr gearbeitet haben. Für sie ist es wichtig, eine Art Balance und eine gerechte Aufgabenverteilung zu haben, damit es Raum für sich selbst und die Beziehung gibt:

„ wir haben auch jeder mal ein Projekt ausgesetzt (,) weil bei der Niko habe ich als erste ein Projekt ausgesetzten ein halbes Jahr (,) weil wir dann hier gewohnt haben [...] (,) aber dann ist zweite halbe Jahr hat Klaus ausgesetzt (,) [...] wir haben so ein Modell gehabt (,) dass wir uns abwechseln(.) Ein Montag ich (,) ein Montag er und ein Montag Babysitter (,) .. Das wir uns abwechseln (,) dass es nicht zu teuer ist(.) Aber es war auch uns sehr wichtig (,) solche Sachen zu machen(.)“ (Beate, ebd)

Beate erzählt sehr ausführlich und bedrückt (schluckt mehrmals) wie ihr von Arbeitskollegen und von der Schulleitung nur wenig Verständnis für ihre familiäre Situation entgegengebracht wurde. Beate ist dessen bewusst, dass sie nicht alles allein schaffen kann und hat keine Mühe für die Kinderbetreuung oder den Haushalt Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es gibt einen gemeinsamen Kalender, um Termine und Aktivitäten zu planen und beide reservieren sich mindestens zwei Abende, die sie zusammen verbringen. Sie ist davon überzeugt, dass viele Elternpaare scheitern, weil sie das nicht erkannt haben.

„wir haben immer oder wir nehmen heute ja immer Hilfe in Anspruch und ich habe überhaupt kein Problem damit zu sagen, schaffe ich nicht‘(.) Mhm .. also (,) ich habe nie den Anspruch gehabt alles alleine schaffen zu müssen (,) weil das geht ja nicht und ich glaube das ist auch ein Teil des Problems (,) dass man nicht abgeben kann oder will (,) (Beate, ebd.)

Paarsexualität

Klaus und Beate haben eine sehr abwechslungsreiche Paarsexualität und sind sehr experimentierfreudig (praktizieren z.B. Oralverkehr und Analverkehr). Sie hatten nie einen festen Ablauf der Paarsexualität und streben danach, keine Routine in ihrer Sexualität entstehen zu lassen. Sie geniessen es, Sex überall haben zu können genauso wie die Planlosigkeit des sexuellen Ablaufs. Sie verwenden gelegentlich verschiedenen Toys für ihn oder für sie. Beate hat festgestellt, dass sie besser in den „Flow“ kommt, wenn Klaus zum Beispiel ihre Handgelenke festhält, so dass sie hat keine Wahl mehr hat. Das hilft ihr das „Gedankenkarussell“ abzuschalten.

Nach der Geburt hatten feste Termine für die Paarsexualität abgemacht, was heute nicht mehr nötig ist. Sie schauen kein Fern und nehmen sie sich ein bis zwei Abende pro Woche

Zeit, um Sex zu haben. Wer es gerade „nötig“ hat, übernimmt die Initiative für die Paarsexualität. Auch wenn der andere keine Lust hat oder müde ist, findet der Sex trotzdem statt. Auch wenn Beate es momentan nicht „nötig“ hat, ergreift sie die Initiative da sie gemerkt hat, dass die Lust doch kommt.

Auch wenn sich der Körper von Beate nach zwei Schwangerschaften verändert hat, findet Klaus ihre Brüste und ihren Hintern sehr attraktiv und mag ihre Art sich zu bewegen, ihre Haltung und wie sie ihn berührt. Beate fand Klaus immer „cool“, aber sie steht eher auf „Blender“-Typen. Sie fühlt sich von ihm begehrt und mag die Form von Klaus Körper, seine Haltung, seinen Hintern, seine Muskeln und seinen „schönen Schwanz“. Mit der Zeit hat sie „einen neuen Blick entwickelt“ (Beate, Absatz 20), um Klaus als den richtigen Partner einzuschätzen. Klaus küsst sehr gern und genießt die intime Nähe und Körperberührungen. Er penetriert sehr gern in verschiedenen Stellungen. Im Mittelpunkt der Paarsexualität steht das Spielen mit der Erregung, was für ihn mehr im Fokus ist, als den Orgasmus zu erreichen. Vor allem während der Schwangerschaft, wo sie das Intimsein und die Nähe genossen haben, spielten sie mehr mit der Modulierung der sexuellen Erregung. Die Paarsexualität war nicht mehr so wild, sondern eher sanfter. Klaus schätzt vor allem die Nähe mit Beate und zu beobachten, wie seine Handlung auf Beate wirkt. Was ihn erregt, ist die Spannung bevor es zu einer sexuellen Handlung kommt oder wie sich der sexuelle Akt entwickeln wird, da es nie klar und voraussehbar ist, wie die sexuelle Begegnung ablaufen und enden wird:

„Passiert es jetzt(.) passiert es nicht(.) (lacht) [...] eigentlich nie von vorne rein klar ist(.) wie es aufhören wird(.) .. Es ist irgendwie immer noch offen(.) (..) Es kann alles Mögliche passieren .. und .. Ja(.) diese gewisse Ungewissheit so ..(.) Die ist(.) das super ..(.) Ja und dann in dem Moment(.) allermeistens tatsächlich diesen körperlichen(.) also diese Nähe .. was ich sehr genieße ist .. mhm .. so zu sehen(.) welchen Effekt .. auf Beate hat(.) was ich tue (lacht) ihr dabei zuzugucken(.) wie es ihr gut geht(.)“ (Klaus, Absatz 146)

Für Klaus ist es aber wichtig, Beate zum Orgasmus zu bringen und meistens erleben sie gemeinsam einen Orgasmus. Es ist jedoch vollkommen in Ordnung, wenn der eine kommt und der andere nicht.

„[...] Ich versuche immer(.) dass Susanne auch zum Orgasmus kommt(.) Ja(.) es ist wichtig für mich .. manchmal ist es auch nicht so und das ist auch gut .. sehr selten auch mal umgekehrt(.) Sie kommt und ich nicht(.) Ist dann auch Okay .. Aber in der Regel kommen wir beide ..“ (Klaus, Absatz 148)

Beate mag es, den Akt sanft mit Küssen und Berührungen beginnen. Sie schätzt das Gefühl der Bewegung bei der Penetration, des Ausgefüllt-seins und genießt diese „andere Nähe zum Partner“ (Beate, Absatz 44). Mit Hilfe einer Erregungstabelle zeichnet Beate verschiedene Kurven, wie sie die sexuelle Erregung während der Paarsexualität erlebt. Da

die sexuelle Erregung sehr schnell „Berg hoch“ geht, versucht sie nicht zu früh zu kommen und „pass[t] auf [s]ich nicht so hoch zu pitchen“, vor allem, weil sie nach dem Orgasmus ihre sexuelle Erregung normalerweise abflacht. Auch wenn sie mit der Zeit gut einschätzen kann „wie weit“ Klaus ist, reden sie während dem Akt viel miteinander und können sich Signale geben, um zu kommen. Für sie ist das Erreichen des Orgasmus im Mittelpunkt des Aktes, auch wenn sie hinzufügt, dass der Orgasmus kein Muss ist:

„wir kommen beide immer (,) fast immer (,) was wirklich super selten ... mhm ... Ja (,) ist glaube ich auch hartes Training (schmunzelt) (,) (Pause) und es ist immer ... also ist schon das Ziel (,) es gehört schon dazu ... Wir versuchen zum Beispiel sonst wenn einer von uns früher kommt den anderen immer noch nachzuholen .. (,) also das ist irgendwie so Ehrensache (,) das machen wir eigentlich immer (atmet ein) es sei denn der andere sagt „nee (,) wirklich (,) es ist wirklich okay (,) es ist schon um 1 Uhr und wir können jetzt wirklich ins Bett so (atmet ein) aber in der Regel machen es schon“ (Beate, Absatz 50)

Paarsexualität während der Schwangerschaft

Da es Beate im ersten Drittel der ersten Schwangerschaft schlecht ging, hatten sie beide keine Lust auf Sex. Danach wurden sie sexuell wieder mehr aktiv und erinnern sich, vor allem in der letzten Phase der Schwangerschaft sehr viel Sex gehabt zu haben. Beate hatte sogar mehr Lust als üblicherweise, was für Klaus ganz logisch ist. Die Zweisamkeit, die emotionale Nähe und die Ruhe, die sie noch vor der Geburt genossen haben, hat die Beziehung verdichtet, was die Sexualität intensiviert hat.

Sexualität nach der Geburt

Seit der Geburt der Kinder schlafen Klaus und Beate im gleichen Bett mit den Kindern im oberen Stock des Hauses. Sie schlafen immer mit Körperkontakt ein. Als die Kinder klein waren, hatten sie noch Sex im Bett. Heute haben sie keinen Sex im Schlafzimmer mehr und stehen wieder auf, um sich für ungestörten Sex in ihr „Sexzimmer“ zurückzuziehen. Nach der Geburt hatten sie eine Zeit lang feste „Sexdates“. Jeden Sonntag hatten sie sich für die Paarsexualität verabredet. Sie waren beide fest davon überzeugt, dass es immer schwieriger würde, die Paarsexualität und die Nähe aufrechtzuhalten, wenn sie nicht regelmässig für Sex treffen. Egal ob sie Mühe oder schlechte Laune hatten, haben sie diesen Termin immer hartnäckig durchgeführt und dabei gelernt, dass diese Treffen sehr hilfreich waren:

„man merkt(,) dass es dann sofort wieder geht .. es war aber auch ein Lerneffekt(,) [...]“ (Klaus, Absatz 140)

„es ist eher eine Entwicklung gewesen(.) [...] wo ich also dann so dieses Gefühl hatte(,) ich brauche die Distanz und es geht uns beide schlechter [...] wir haben schon längere Zeit nicht so richtig raus gekriegt(,) was wir jetzt endlich machen müssen .. damit es wieder gut funktioniert(.) Eigentlich ist es nicht so schwierig(.) (lacht) Sowas fühlt sich halt doch gar nicht gut an(.) [...] und dann zu sagen

„super jetzt haben wir dann gleich Sex“(.) Irgendwie (lacht) aber hilft (lacht)(.)“
(Klaus, Absatz 142)

„Du brauchst auch dann das Vertrauen (..) das es Okay ist diese Nähe wieder zuzulassen .. so und das muss man erst mal lernen(.) dass es dann okay ist(.) in dem Moment wo man dann eher verletzlicher ist als sonst [...]“ (Klaus, Absatz 144)

Klaus kann sich nicht mehr daran erinnern, wann und wie das erste Mal nach der Geburt gelaufen ist. Er weiss nur noch, dass er vorsichtig war, weil Beate bei jeder Geburt verletzt worden ist und er ihr nicht weh tun wollte. Da die Zeit nach der Geburt des ersten Kindes anstrengend war (Jobwechsel, Schlafmangel, wundte Brustwarzen beim Stillen) kann sich Klaus daran erinnern, 2 bis 3 Monaten gar keinen Sex mit Beate gehabt zu haben. Er erwähnt, kein Bedürfnis für Sex gehabt zu haben, denn er war zu müde dafür.

Nach der Geburt von Tea berichtet Beate, dass sie ungeduldig 10 oder 14 Tage wegen der Geburtsverletzung warten mussten. Für sie „war es dann auch nach den Geburten wieder furchtbar nötig“ (Beate, Absatz 60). Darum kann sie nicht verstehen, warum Frauen keine Penetration mehr zulassen, nachdem sie ein Kind geboren haben.

Körperwahrnehmung, Körperbild und Körpergefühl

Während der Schwangerschaft fand sich Beate attraktiv und fühlte sich in ihrem Körper wohl. Die zwei Schwangerschaften haben jedoch „furchtbare Schwangerschaftstreifen“ auf ihrem Bauch hinterlassen. Ihre Bauchhaut ist „kaputt“, sie bereut zwei Körbchengrößen verloren zu haben und kämpft immer noch mit ihrem Gewicht. Sie fühlt sich trotzdem von Klaus begehrt. Einerseits waren ihr Gewicht und ihr Aussehen nie problematisch in der Beziehung und andererseits macht er ihr Komplimente über ihren Körper und fasst sie oft an. Die Bestätigung ihrer Schönheit holt sie sich auch ausserhalb der Beziehung bei anderen Männern, die ihr Komplimente machen. Der Sport hilft ihr sehr, sich wohl in ihrem Körper zu fühlen. Sie kommt aus einer unsportlichen Familie und musste mit sich selbst kämpfen, um regelmässig Sport zu treiben, bis sie gespürt hat, dass Bewegung ihr gut tut. Sport nicht mehr als Zwang, sondern eher als Lustgewinn zu sehen, hat ihr geholfen, mehr auf ihre Figur, Ernährung und Wohlbefinden zu achten. Sie hatte immer einen „dicken Hintern“, ein „gebärfreudiges Becken“ und „weibliche Rundungen“, wofür sie viele Komplimente bekommen hat. Mittlerweile hat sie sich mit ihrem Körper „wieder relativ versöhnt“ (Beate, Absatz 70)

„ich habe zwei tolle Kinder und dann ist ok .. so .. (atmet ein) und mhm ja Körbchengröße habe ich verloren und das für dich ein bisschen schade (schmunzelt) (,) aber (lacht) eben dadurch dass (k) also ich habe jetzt insgesamt so noch mal viel abgenommen und fühle mich auch dadurch einfach wohl (,) und eben (laut) so lange ich immer wieder in regelmäßigen Abständen von genug

Menschen höre dass ich gut aussehe(.) dann .. das finde ich schon gut (k) also (.) ja und eben .. das ist auch nicht nur von Sebastian zu hören & das finde ich auch gut (.) und so bin ich jetzt gerade mit meinem Körper so ganz fest und (.)“ (Beate, Absatz 70)

Klaus bezeichnet sich als „starker Kopfmensch“, der es mit der Zeit gelernt hat, seinen Körper zu mögen. Heute schätzt er es, seinen Körper zu sehen und zu zeigen oder seinem Körper etwas Gutes tun. Er achtet mehr auf seine Ernährung und ist überzeugt, noch mehr auf der sexuellen Ebene an seinem Körper entdecken zu können.

Klaus war bei beiden Geburten dabei. Er ist von dieser „Ausnahmesituation“ sehr beeindruckt und staunt nicht nur über die körperlichen Fähigkeiten von Beate sondern auch über die besonderen Fähigkeiten der menschlichen Reproduktion:

„krass(.) also(.) wenn ein Mensch plötzlich da ist(.) der vorher nicht da war(.) Das war schon irre .. Und die zweite Geburt hier war dann auf andere Weise krass(.) weil alles sehr schnell ging(.)“ (Klaus, Absatz 154)

Seiner Meinung nach hat die Geburt die Beziehung gestärkt hat. Dieses Erlebnis hat sie nicht nur als Paar zusammen geschweisst sondern auch in ihren jeweiligen Rollen gestärkt:

„das war jetzt das krasseste was wir zusammen erlebt haben (lacht)(.) also(.) das schweisst alle zusammen irgendwie(.) häm! .. (atmet ein) mhm(.) und das ist eher nochmal(.) also .. das ist diese Paarbeziehung nochmals gestärkt hat und dadurch auch(.) mhm .. ja was weiss ich(.) unsere unsere Rollen als Paar noch mal gestärkt hat(.)“ (Klaus, Absatz 156)

Die zweite Geburt war eine Hausgeburt, die nicht unbedingt geplant war. Alles lief sehr schnell (2,5 Stunden), so dass die erste Hebamme es gerade geschafft hat, dabei zu sein und die zweite kam zu spät. Klaus schien alles „genau richtig“ und „natürlich“ (Klaus, Absatz 154). Für Beate ist es auch ganz normal, dass es bei der zweiten Geburt alles schneller geht, „weil der Körper das einfach schon einmal durch hat“ (Beate, Absatz 62). Im Gegensatz zu der ersten Geburt, wo sie danach kaum noch laufen konnte, ging es ihr diesmal so gut, dass sie eine Stunde nach der Geburt wieder rumlaufen konnte und der Hebamme sogar einen Kaffee angeboten hat.

Beate hat sich aber nach der Geburt „ausgeleiert“ gefühlt und hatte Mühe, den inneren Raum ihrer Vagina wieder zu spüren. Sie hatte Schwierigkeiten feucht zu werden, so dass sie am Anfang Gleitgel für die Paarsexualität gebraucht hat. Das Stillen empfand sie als „schwierig“ und „gruselig“. Nicht nur die verletzten und empfindlichen Brustwarzen waren schmerzhaft und kaum erträglich, sondern das Saugen des Kindes hat sie sexuell erregt. Sie war von diesem Kontrollverlust über ihren Körper genervt und verärgert, weil sich die sexuelle Erregung bei jedem Stillen über den ganzen Tag angestaut hat:

„das fand ich aber eigentlich doof & weil ich dachte das ist der falsche Kontext (,) das passt nicht (atmet ein) also mich erregt ja nicht das Kind (,) sondern mich erregt diese mechanische Bewegung vom saugen ... aber das fand ich auch (k) also das was mich eher genervt dass mein Körper einfach auf dieses Bewegen (k) also auf diese Mechanik so .. anspringt (atmet ein)“ (Beate, Absatz 64)

Sie hatte nie das Bedürfnis nach weniger Berührung und konnte Körperkontakte mit den Kindern und mit Klaus gut voneinander unterscheiden. Beate spricht von einer anderen „Qualität“ und „Wertigkeit“ der Berührungen. Abends hat sie Klaus „[ge]braucht“, um die sexuelle Erregung wieder „loszuwerden“. Wenn sie diese körperliche Nähe mit Klaus nicht hat, zum Beispiel wenn er krank ist und unten allein schläft, vermisst sie die Körpernähe mit ihm so sehr, dass sie sehr schnell „ungemütlich“ wird und „schlechte Laune“ kriegt.

Selbstbefriedigung und Erregungsmodus

Klaus merkt kaum eine Veränderung in seiner Sexualität, ausser in der Motivation für die Selbstbefriedigung. Während der Studentenzeit war die Selbstbefriedigung ein Ersatz für Beziehungen. Seitdem er in der Partnerschaft ist, sieht er diese als Ergänzung seiner Sexualität, z.B. wenn die Zeit oder die Energie für die Paarsexualität zu kurz kommt oder Beate auf Reise ist, und als Entspannungsmittel, wenn er wegen dem Alltag gestresst ist. Sie ist jedoch auch ein Teil vom Selbstbewusstsein, denn Selbstbefriedigung ist „eine gute Art ..., Zeit mit [sich] selbst zu verbringen“ und die „Aufmerksamkeit auf sich selber zu [richten]“ (Klaus, Absatz 30).

Die Beschreibung der Selbstbefriedigung war holprig, auch wenn Klaus offen war Fragen über sein Selbstbefriedigungsritual zu beantworten. Klaus gibt zu, nie richtig daran gedacht zu haben. Was bei der Beschreibung auffällt, sind die Zögerlichkeit und der unpräzise Sprachgebrauch. Um nicht zu aufdringlich zu wirken und um das Gespräch wieder zu entspannen, verwenden wir eine Erregungskurve zur Unterstützung. Klaus mag es, sich selbst am Körper sowie den Brustwarzen zu berühren. Er genießt das Gleitgefühl von Hilfsmitteln wie Öl oder Duschgel. Dabei ist sein Fokus nicht auf der Ejakulation, sondern wie in der Paarsexualität so lang wie möglich mit der sexuellen Erregung kurz vor dem Höhepunkt zu spielen. Beim Masturbieren ruft er verschiedene Szenarien aus seiner Fantasie ab oder schaut Pornos, die er für die Paarsexualität inspirierend findet, d.h. ihn an ähnliche selbsterlebte Situationen erinnern.

Beate masturbiert schon lang nicht mehr, da sie immer einen Partner hatte, der ihre sexuellen Bedürfnisse erfüllt hat. Auch während der Schwangerschaft hat sie nicht masturbiert. Sie stimuliert sich klitoral bzw. lässt sich von Klaus klitoral stimulieren während der Paarsexualität, um zum Höhepunkt zu kommen.

Interpretation des Interviews

Beate und Klaus sind ein Paar, dass es während langer Beziehung und Elternschaft geschafft hat, eine aktive und spannende Paarsexualität zu entwickeln. Das Interview war glaubhaft, offen und nachvollziehbar und erlaubt Rückschlüsse auf die entscheidenden Aspekte dieser Entwicklung sowie der verwendeten Strategien. Beide Perspektiven sind weitestgehend konsistent.

Lernen und Entwicklung sind das zentrale Schema der Paarsexualität von Beate und Klaus, in dessen Mittelpunkt die bewusste Entscheidung steht, Dynamik durch Nichtfestlegung zu erzeugen. Beate, die vor allem einen funktionalen Fokus auf Sexualität hat, nimmt in der Dyade die Rolle des Treibers ein. Klaus, dessen sexodynamischer Lernprozess ausgeprägter ist, entwickelt seine Sexualität von einem eher unbewussten zu einem reflektierten Handeln, in dem Komponenten wie sexuelle Selbstsicherheit, Selbstbestätigung und Anziehungscodes aber auch Beziehungsfähigkeiten gestärkt werden. Es ist gut erkennbar, dass die Dynamik im Paar der Antrieb für die Weiterentwicklung ist (sich aneinander reiben und miteinander wachsen). Zum jetzigen Zeitpunkt leben die beiden eine durch zahlreiche Lernschritte weiterentwickelte Sexualität, wie z.B. angepasste Attraktionscodes, wenig Orgasmusfixierung und Spiel mit Lust und Erregung.

Das Rollenselbstverständnis von beiden hat sich durch die Elternschaft unterschiedlich stark verändert. Beate spricht von einer Versöhnung mit dem Körper und hat die mit Schwangerschaft und Geburt einhergehenden äusseren Veränderungen akzeptiert. Gesellschaftlichen Anpassungsdruck wegen ihrer Rolle als Mutter hat sie gespürt, jedoch Wege gefunden, diesen zu umgehen. Sie hat eine ausgeprägte Genitalität als Frau und fokussiert auch auf Ihre Rolle als Frau eher als Mutter. Klaus beschreibt das Vater-sein als eine Erweiterung seiner Persönlichkeit und Identität. Seine Stärke ist die Reflektion, die er sowohl in der Sexualität als auch im Selbstverständnis anwendet.

Beate und Klaus betrachten Kommunikation als den wichtigen Begleiter von Veränderungsprozessen in der Sexualität. Von ursprünglich unbewusstem Wünschen hin zu einer bewussten, reflektierten Sexualität führt der Weg nur über die Kommunikation. Die Ressourcen in der Kommunikation werden aktiviert, indem Herausforderungen des Paarlebens oder der individuellen Sexualität mit Verhandlungen über Coping-Strategien (z.B. Sex-Date) begegnet werden.

Insgesamt gesehen haben es Beate und Klaus aufgrund ihrer Neugierde, ihres Entwicklungswillens und der aufrecht erhaltenen sexuellen Dynamik geschafft, eine aktive und zufriedenstellende Sexualität zu erreichen.

8.2. Kurzportrait und Auswertung des Paares 2, Uwe und Gabi.

Kurzportrait von Gabi und Uwe

Uwe und Gabi (Pseudonyme) melden sich per Email bei mir, nachdem sie von einer Bekannten gehört haben, dass Probanden für eine Studie über Sexualität im Übergang zur Elternschaft gesucht werden. Der Termin für das Interview wurde zwei Wochen nach der Kontaktaufnahme kurz nach Weihnachten per Email vereinbart. Aus organisatorischen Gründen (geographische Distanz und Kinderbetreuung) wurde abgemacht, dass die Interviews morgens im Familienhaus von Uwe und Gabi stattfinden, während die Kinder von den Grosseltern ausser Haus betreut sind.

Uwe und Gabi sind seit 1999 ein Paar und haben 2012 geheiratet. Sie haben zwei Kinder: Larissa, 6 Jahre und Moritz, 4,5 Jahre. Sie leben in einem kleinen Dorf in einem modern und schick eingerichteten Haus, das sie vor ein paar Jahren gebaut haben. Da das „Du“ schriftlich gebraucht worden ist, fällt das Duzen niemandem schwer. Die Stimmung ist sehr angenehm und kollegial. Nach einem kurzen informellen Gespräch beim Kaffee beginnen die Interviews mit Gabi.

Gabi ist 37 Jahre alt und als Lehrerin und Heilpädagogin tätig. Sie ist eine grosse, schlanke, attraktive Frau und macht einen offenen und freundlichen Eindruck. Sie wirkt ruhig, ihr Sprachtempo ist regelmässig und sie nimmt sich Zeit, um nachzudenken und die Fragen zu beantworten. Momentan hat sie zwar wenig Zeit für Hobbys (Volleyball, Schwimmen), aber sie findet immer etwas um sich zu beschäftigen (Nähen, Basteln) und verbringt gern Zeit mit den Kindern. Beide Kinder hat sie vaginal entbunden und hatte bei jeder Geburt einen Dammriss, der wieder genäht werden musste.

Ihr Mann, Uwe ist 38 und arbeitet als Informatiker. Er ist etwas kleiner als Gabi, hat eine sportliche Figur und eine fröhliche Ausstrahlung. Er hat sich auf das Gespräch vorbereitet und bringt ein Mind-Mapping mit. Er ist ein lebendiger Mensch und beantwortet die Fragen sehr spontan und ausführlich.

Auswertung der Interviews mit Gabi und Uwe

Partnerschaft und Familienplanung

Uwe und Gabi haben sich an einem Open-Air näher kennen gelernt, aber sie kannten sich schon von der Schule. Zu dieser Zeit hatte Uwe kein Interesse für Mädchen und hat sich lieber mit Sport beschäftigt. Gabi hat den ersten Schritt gemacht, sobald sie von einem gemeinsamen Freund erfahren hatte, dass Uwe sie toll findet. Sie haben immer eine harmonische Beziehung gehabt und viel Zeit miteinander verbracht sowie oft zusammen

verreist. Für Uwe war heiraten und eine Familie gründen immer ein Ziel. Er hatte aber nicht geplant, dass er die Frau seines Lebens so früh findet und betont stolz, dass er „die einzige und die richtige“ für eine Beziehung gefunden hat. Auch wenn die Familie und der Freundeskreis etwas Druck ausgeübt haben, dass sie heiraten und Kinder bekommen sollten, fanden sie beide die Situation so gut, wie sie war. Gabi hat ein zweites Studium als Heilpädagogin begonnen, als sie noch keine Heirats- und Familienpläne hatten (sonst hätte sie das Studium nicht begonnen). Nach der Hochzeit hat sie aufgehört zu verhüten und wurde während des Neubaus des Familienhauses schwanger. Sie hat ihr erstes Kind, Larissa, kurz nach der Diplomübergabe zur Welt gebracht.

Definition und Stellenwert der Sexualität

Gabi verbindet Sexualität mit Zweisamkeit und Intimität, was „nicht unbedingt immer Geschlechtsverkehr sein [muss]“ (Gabi, Absatz 22). Für sie gehören Küssen und sich umeinander kümmern zur Sexualität. Auch wenn sie Sexualität als einen wichtigen Bestandteil ihres Lebens bezeichnet, hat sich die Gewichtung immer wieder verändert und besonders nach der Geburt des zweiten Kindes „an Wichtigkeit gewonnen“. Auch wenn sie ihre Sexualität heute als „mittelmässig“ wichtig bewertet, beschreibt sie, dass die Sexualität vor der Geburt der Kinder nicht unbedingt im „Vordergrund“ stand, da der Sex „nicht immer sehr spassvoll“ war. Nach der Geburt der Kinder haben sich die Qualität und die Quantität des Geschlechtsverkehrs erhöht, da sie „gewisse Hemmungen abgelegt“ haben (Gabi, Absatz 28).

Gabi hat heute nicht mehr das Gefühl Uwes sexuelle Erwartungen erfüllen zu müssen, um ihn nicht zu verlieren. Früher hatte sie nämlich das Gefühl, dass der Sex etwas Selbstverständliches in der Paarbeziehung war und hat sich vielleicht manchmal unter Druck gefüllt:

„ wir haben schon .. ab und zu uns aufeinander gestürzt & aber wenn man eben halt liest ja zwei drei Mal Sex pro Woche ist normal „ok wir haben das nicht (,) was machen wir falsch(?)“.. Ja (.) Einfach dieses Selbstbewusstsein zu sagen „Hey es ist für alle anders und das ist okay & es ist eine Statistik & wir können es machen wie wir wollen & wie es für uns passt,„(,) hatten wir damals nicht (,)“ (Gabi, Absatz 120)

Uwe definiert die Sexualität als „eine andere Ebene [sich] nah [zu] sein“, wobei man Hemmungen abschaffen kann. Sexualität ist „mehr als nur Geschlechtsverkehr“ und „schnell zum Orgasmus kommen“, sondern hat auch mit „Intimität“ und „Vertrauen“ zu tun, wozu „das Prickeln auch gehört“ (Uwe, Absatz 6).

Für ihn ist die Sexualität wichtig und gehört zur Beziehung. Er findet die Fortpflanzung einen wichtigen Aspekt der Sexualität, aber auch wenn die Familienplanung abgeschlossen ist, „ist

die Sexualität nicht weg zu denken (.) Die Leidenschaft und das Verlangen [sind] ein Zeichen der Liebe“ (Uwe, Absatz 22). Darum könnte er sich eine Beziehung ohne Sexualität nicht vorstellen. Sexualität war immer da, auch sie im Lauf der Zeit mal weniger oder stärker im Vordergrund stand.

Rollenselbstverständnis

Nachdem Gabi und Uwe ihre Lebensziele erreicht haben (Karriere, Ehe, Familie) haben sie eine bestimmte Reife erreicht und festgestellt, dass man nur einmal lebt und doch das Leben hier und jetzt geniessen sollten. Nach dieser Erkenntnis haben sie sich viel über ihre Wünsche und Bedürfnisse unterhalten und sind zum Punkt gekommen, dass sie sich gegenseitig nicht im Weg stehen wollen, falls einer sich etwas anderes wünscht, z.B. auch Geschlechtsverkehr mit anderen Menschen. Mit dieser neuen Freiheit sind mehrere Hemmungen gefallen.

Nach der Geburt der Kinder hat sich Gabi danach gesehnt, sich wieder lebendig zu spüren und richtig im Hier und Jetzt zu leben. Nachdem sie alle ihre Ziele im Leben erreicht hatte und irgendwie ihre Fortpflanzungspflicht erfüllt hat, wollte sie etwas an sich verändern. Ihren Körper hat sie nach Schwangerschaften und Stillzeiten wieder für sich zurück und hat sich entschieden ihre Brüste vergrößern lassen, was auch ihre Persönlichkeit und ihre Einstellung zur Sexualität verändert hat. Auch wenn sie stolz auf diese Veränderungen ist, ist irgendwie ein Zwiespalt bei ihr im Bezug auf ihre Selbstbild entstanden:

ja, grundsätzlich habe ich ein schlechtes Gewissen weil ich eben jetzt ein bisschen mutiger und offener vielleicht ... ein bisschen versauter in dem Sinne (lacht) nenne ich das mal bin ... da habe ich gemerkt (.) wieso ich habe halt wie zwei Gesichter (.) eines von dem ich nicht will, dass viele wissen (.) Vorher war ich sehr transparent für alle (.) Das bin ich nicht mehr (.) Was mir aber eben mehr Raum für mich gibt & und ich weiß ich muss es nicht zeigen (.) ich bin eine gute Mutter (.) trotzdem (.) ja (.) .. So hat es mich ein bisschen verändert ja (.) (Gabi, Absatz 36)

Gabi hat von Anfang an eine starke Bindung zu ihren Kindern empfunden und ihre Nähe sehr gemocht, was ihr viel Kraft für die Kinderpflege gegeben hat:

„sehr schön ... Etwas Kleines zu haben & auch das von mir abhängig ist & das wegen mir wächst & das anzusehen da habe ich immer wieder gestaunt über dieses Wunder (.) und es war einfach nur schön (.) Und dann .. Ja (.) es war aber auch anstrengend in der Nacht weil sie alle anderthalb Stunden ungefähr .. mhm uns geweckt hat (.) Aber trotzdem es war herzlich & man macht's & man zieht's irgendwie durch (.) (Gabi, Absatz 136)

Vor der Geburt der Kinder hat Gabi nur Teilzeit gearbeitet, da das Zweitstudium zwei Tage pro Woche in Anspruch genommen hat. Nach dem Mutterschutzurlaub ist Gabi zurück zur Arbeit und hat noch einen Tag reduziert. Da die Eltern und Schwiegereltern in der Nähe

gewohnt haben, wurde das Kind je ein Tag pro Woche gehütet. Gabi sah ihre Berufstätigkeit als „Bereicherung“, da sie gespürt hat, dass nur mit den Kindern zu sein ihr nicht gut getan hat:

„irgendwie nur zu Hause ist mir doch ab und zu das Dach auf dem Kopf gefallen(.) Also das habe ich ganz gut gespürt & das hätte ich nie gedacht dass ich so (atme ein) ... mhm schon nicht depressiv aber es geht in dieser Richtung (.) Das ein .. ein bisschen schneller die Nerven verliere oder die Geduld mit den Kindern & wirklich wenn ich nur um die Kinder bin (.)“ (Gabi, Absatz 18)

Gabi findet Uwe sehr sexy in seiner Vaterrolle und fühlt sich von ihm „verwöhnt“, da er das Haus aufräumt, liebevoll mit den Kindern spielt und sich darum kümmert. Mit dem Vater-Werden gibt Uwe an, an Reife gewonnen zu haben, da er neue Aufgaben und Verantwortung bekommen hat. Er hat festgestellt, dass er mit Gabi „viel mehr als Team arbeiten“ sollte.

Paarsexualität

Gabi mag den sportlichen Körper von Uwe und seinen Körpergeruch. Sie fühlt sich von ihm begehrt und ihr gefällt die Art, wie er sie anschaut. Im Sexuellen schätzt sie seine Geschicklichkeit, sie zum Höhepunkt zu bringen. Die Paarsexualität ist experimentierfreudig (z.B. Toys) und sie schätzt leichte Schmerzen (z.B. Schläge auf den Po beim Sex). Das Entdecken ist von Gesprächen begleitet. Uwe konnte sich beispielsweise nicht vorstellen, seine Frau zu schlagen und so haben sie angefangen mehr über ihre Sexualität zu sprechen und vor allem, was sie sich beim Sex vorstellen könnten und was nicht. Gabi gibt zu, früher ihre sexuellen Wünsche und Fantasien für sich behalten zu haben, weil sie sie als Tabu gesehen hat, was heutzutage nicht mehr der Fall ist. Sie mag küssen, raufen, sich Uwe unterwerfen oder ihn auch mal dominieren. Sie genießt zu tun, worauf sie Lust haben, ohne auf feste Rollen fixiert zu sein und genießt diese Spiele, da sie „nicht zielführend zum Orgasmus führen“ (Gabi, Absatz 106).

Heute ist Gabi nicht mehr so scheu, reserviert und so passiv in der Paarsexualität. Sie hat mehr Lust auf Sex und übernimmt auch die Initiative, indem sie Uwe offen zeigt, was sie will:

„das ich auch ihn Signale schicke .. Ich schaue ihn dann lang an (.) mit Blicken und mhm offensichtlichen ja .. ich setze mich dann irgendwie so hin dass er es genau merkt oder so (.) Genau (.) Das ist eine Einladung & eine offizielle (.) Oder ich suche den Kontakt & reibe meinen Po an ihm oder ja ..“ (Gabi, Absatz 126)

Gabi und Uwe bringen viel Erotik in den Alltag, indem sie miteinander flirten und sich gegenseitig Bilder über WhatsApp schicken. Uwe massiert Gabis Rücken jeden Abend und genießt die Berührung und diese Intimität, vor allem, weil dieser Moment mit Sex enden kann aber nicht muss. Meistens findet die Paarsexualität abends statt, wenn die Kinder

schlafen. Sie nehmen sich gern Zeit füreinander und verbringen 3-4 Abende pro Woche zusammen. Nach der Geburt von Larissa haben sie regelmässig Zeit zu zweit organisiert, um essen zu gehen oder auch ein Wochenende im Wellnesshotel zu verbringen. Uwe hat sich von Anfang an das Ehebett als private „Insel wo [sie] an der Beziehung arbeiten“ reserviert (Uwe, Absatz 68), darum dürfen die Kinder nur rein, wenn sie krank sind oder schlecht geträumt haben.

Auch wenn Uwe die Sexualität mit Gabi immer sehr lustvoll erlebt hat, haben sie anfangs wenig experimentiert und ihre „Komfortzone [...] selten verlassen“ (Uwe, Absatz 16). Er hat das Gefühl, dass sie sich jetzt „auf eine andere Art kennen“ seitdem sie angefangen haben ihre Sexualität „aufzubauen“. Da sie sich viel mehr über ihre Bedürfnisse austauschen, haben sie das „Spielfeld [...] erweitert“ und gehen viel offener und mutiger mit ihrer Sexualität und eigenen Bedürfnisse um. Sie experimentieren mehr, sind lockerer und haben viele Hemmungen abgeschafft. Durch diesen „Prozess“ haben sie beide gemerkt, dass der Orgasmus eben kein Muss ist. Uwe findet es schön, Gabi zum Orgasmus zu bringen, da er es früher nicht konnte und findet es in Ordnung, wenn er keinen erlebt. Er genießt „das Feuer [,die] Lust [,die] Leidenschaft, Freude [und] Intimität“ (Uwe, Absatz 18) sowie auch „das versaute manchmal“ in der Paarsexualität. Vor allem schätzt er die Freiheit, die sie jetzt in der Paarsexualität erleben:

„sie kann machen was sie will & wie es ihr gerade gefällt (.) ohne dass sie jetzt schaut & gefällt es mir und komme ich jetzt zum Orgasmus & sie weiss dass es gar nicht nötig ist (,) wir wollen nur Spass haben (.) (Uwe, Absatz 71)

Er findet Gabi „wunderschön“ und muss sie ständig anfassen. Er mag ihre Art, ihre Figur, ihren Kleidungsstil, wie sie mit Menschen umgeht und ihre natürliche Autorität und neue Selbstsicherheit. Er sieht sie „wie ein Fels in der Brandung“. Er mag wie sie ihn küsst und anfasst und fühlt sich stolz und auch „geil“ so eine gutaussehende Frau zu haben, die ihn nach 20 Jahren immer noch begehrt.

Paarsexualität während der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft hatten Gabi und Uwe viel um die Ohren. Uwe hatte gerade den Job gewechselt, Gabi hat studiert und sie haben noch das Haus gebaut. Da war mehr die Harmonie der Beziehung im Mittelpunkt und weniger die Sexualität. Trotz viel Vorfriede auf die Elternschaft hatten sie beide effektiv wenig Lust auf Sex.

Gabi erwähnt, dass sie wenig Sex hatten und sie ihn zum Teil ausgeschlossen hat. Auch wenn „Uwe zuliebe“ die Paarsexualität ab und zu stattgefunden hat und sie mehr Oralverkehr hatten, hat Gabi gemerkt, dass Uwe von der Anwesenheit des Kindes im Bauch gestört war.

Paarsexualität nach der Geburt

Da Gabi bei jeder Geburt einen Dammriss erlebt hat, war sie froh, dass sie sich „ein bisschen an die Regeln gehalten“ haben (Gabi, Absatz 146) und drei Monate nach der Geburt gewartet haben, um wieder Sex zu haben. Früher hätte es für Gabi auch nicht gepasst. Auch wenn Uwe sehr einfühlsam war, war es „anders“ und nach Larissas Geburt „irgendwie gedehnt und geschürft“. Sie gibt zu, sich aufgeopfert zu haben, um ihn zu behalten, auch wenn sie keine Lust auf Sex hatte. Sie war von einer Fernsehsendung über Ehepaare beeindruckt, die schon lang keinen Sex mehr hatten und als Aufgabe bekommen hatten, jeden Tag Sex zu haben, egal ob sie darauf Lust haben oder nicht. Sie hat dabei gelernt, dass der Sex nicht immer Spass macht und dass man an der Sexualität arbeiten kann. Es wäre auch in Ordnung, wenn nur einer den Sex genießt.

Auch wenn die sexuelle Lust bei Uwe früher als bei Gabi zurückgekommen ist, fand er ganz normal, dass Gabi mehr Zeit braucht, da ihr Körper mit der Geburt, dem Stillen und dem Schlafmangel sehr beansprucht war. Die Schmerzen von Gabi waren für ihn einen richtiger „Lustkiller“. Er hat auch gemerkt, dass er mehr Lust auf Sex hat, wenn Gabi es genießt. Er hat den leidenschaftlichen Sex vermisst und empfand die Paarsexualität als rein „mechanisch“. Sie haben schon lang nach der Geburt gewartet, um sexuell wieder aktiv zu werden, aber Uwe war der Meinung, dass „eine gesunde Partnerschaft [...] auch den Sex [...] braucht“ (Uwe, Absatz 76). Für ihn war es wichtig, die der Paarsexualität wieder aufzunehmen, bevor die sexuelle Lust abstumpft.

Körperwahrnehmungen, Körperbild und Körpergefühl

Gabi hat die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft sehr genossen. Sie hat auf ihre Ernährung geachtet und war überzeugt, dass sie alle zugenommenen Pfunde nach der Geburt wieder verlieren würde. Sie fand sehr schön zu beobachten, wie ihr Bauch wuchs. Sie hat sich aber weniger sexy gefühlt und Geschlechtsverkehr eher vermieden.

Die Geburt vom ersten Kind empfand Gabi als anstrengend und verbindet dieses Erlebnis mit einem „Kontrollverlust“. Am Anfang der Geburt durfte sie nämlich nicht pressen, obwohl sie das Verlangen danach gespürt hat. Als der Muttermund doch genügend offen für die Geburt war, erzählt sie: „da habe ich gepresst wie eine Wilde (.) aber es war an den falschen Ort & ich konnte es nicht richtig steuern also nicht kanalisieren (.)“ (Gabi, Absatz 150). Uwe beschreibt die Geburt als sehr emotionales Erlebnis. Gabis Schmerzen gegenüber empfand er sich hilflos und bewundert Gabis körperliche Kräfte und die Geburt so gut gemeistert zu haben. Vor allem staunt er über die sofortige Veränderung (Uwe, Absatz 74) von Gabi, sobald sie ihre frischgeborene Tochter anblicken konnte.

Gabi spürt, dass die Geburt einen Einfluss auf die Paarbeziehung und auf die Sexualität hatte: „es hat uns mehr zusammen geschweisst (.)“ (Gabi, Absatz 152) und sie fühlt sich jetzt „weniger [von] Scham belastet“ (Gabi, edb). Bei der Wiederaufnahme der Paarsexualität nach der Geburt der Kinder haben sie beide eine Veränderung der Wahrnehmung von Gabis Vagina:

„Eigentlich war es mehr dass es sich bei Gabi etwas physisch verschoben hatte (,) das habe ich auch gespürt wenn ich .. in ihr war (,) sie war fast enger als vorher aber nicht auf eine schöne Art (,) irgendwie da steht was im Weg (,) Moritz hat das dann wieder hingerichtet (.)“ (Uwe, Absatz 74)

„Und nach Larissa hat definitiv bei mir etwas nicht ganz gestimmt (,) in der Scheide drin & ich hatte Schmerzen (,) Es ging fast nicht und lustigerweise nach Moritz hatte ich Angst das kommt wieder gleich (,) es war aber anders (,) Es ist irgendwie wieder richtig zusammengewachsen weil das (..) war irgendwie gedehnt und geschürft und so weiter & und nach Moritz war das kein Problem (,) Schon auch heilen aber danach war es gut (.)“ (Gabi, Absatz 138)

Gabi hat beide Kinder gestillt. Sie hatte gelesen, dass das Stillen die Mutter-Kind-Beziehung stärken würde. Larissa hat sie ein Jahr lang gestillt und bei Moritz das Stillen zwei Monate durchgezogen, obwohl die Brustwarzen regelmässig entzündet waren. Nachdem sie keine Balance mit Moritz gefunden hat und eine Brustentzündung bekam, hat sie sich schweren Herzens entschieden, medikamentös abzustillen. Auch wenn sie Unterstützung von den Grosseltern bekommen hat, war ihr die Betreuung von zwei Kleinkindern speziell in dieser Zeit zu anstrengend geworden.

Vor der Schwangerschaft hatte sie kaum Brüste und eher eine Knabenfigur. Gabi war deshalb beim ersten Kind etwas unsicher, ob es mit dem Stillen überhaupt klappen wird. Als sie bei Larissa „einen riesen Milcheinschuss“ hatte, hat sie Ihre Brüste von Uwe fotografieren lassen, denn sie fand ihre Oberweite grossartig. Nach dem Abstillen und Gewichtsreduktion, hing die Haut von Bauch und von den Brüsten ein bisschen. Die Operation des Bauchs (Nabelbruch) wurde von der Krankenkasse übernommen und Gabi hat sich entschieden ihre Brüste mit zwei Kissen von je 300 gr. zu vergrössern. Sie pflegt ihr Aussehen und will sich nicht gehen lassen, weil sie Mutter geworden ist.

Mit dem Gebären hat Gabi „etwas im Leben erreicht, das nicht selbstverständlich ist“ (Gabi, Absatz 122). Nach diesem Erlebnis fühlt sie sich viel selbstbewusster, auch in ihrem Körper.

Obwohl Uwe Gabi während der Schwangerschaft weniger sexy als heute fand, war sie „immer sehr schön [, wenn auch] in [seinen] Augen einfach anders“. Mit den körperlichen Veränderungen von Gabi entsprach sie mehr dem Bild der werdenden Mutter, was ihm geholfen hat wahrzunehmen, dass er auch Vater wird. Die körperlichen Veränderungen

haben seiner Meinung nach keinen Einfluss auf seine Sexualität. Er hat aber gemerkt, dass Gabi's Selbstkritik und sexuelle Lustlosigkeit ihn nachdenklich gemacht haben.

Selbstbefriedigung und Erregungsmodus

Da die Selbstbefriedigung ihre Lust „abstumpfen“ lassen würde und danach alles „anstrengender“ ist, hat Gabi kein Bedürfnis zu masturbieren, ausser wenn Uwe auf Reisen ist oder wenn sie ausschlafen kann, um sich zu entspannen. Sie liegt dabei im Bett auf dem Bauch, drückt ihr Becken in die Matratze und stimuliert ihr Klitoris mit den Händen. Sie kommt sehr schnell zum Orgasmus, hat aber festgestellt, dass der Orgasmus nicht sehr intensiv und auch nicht so lustvoll wie in der Paarsexualität ist. Während der Schwangerschaft hat sie sich ab und zu mit einem Vibrator befriedigt.

Uwe mag penetrieren und spürt die Enge, die Wärme und die Feuchtigkeit der Vagina. Für ihn ist es „der beste Weg zum Orgasmus zu kommen“ (Uwe, Absatz 72). Auch wenn er während der Schwangerschaft und nach der Geburt sich öfters selbstbefriedigt hat, um die mangelnde Paarsexualität zu kompensieren, gibt er an heute an weniger zu masturbieren, da er „eigentlich stark [...] mit [...] seinem [...] normalen Sexualleben [mit Gabi befriedigt ist]“ (Uwe, Absatz 34). Auch wenn er heute noch masturbiert, empfindet er die Selbstbefriedigung als „geheim“ (verstanden als persönlich).

Interpretation des Interviews

Die Geschichte des sexuellen Lernens und der Entwicklung von Gabi und Uwe weist einen phasenweisen Verlauf mit relativ deutlichen Übergangspunkten auf. In der vorgeburtlichen Phase ist die Sexualität vor allem emotional motiviert. Vor allem Gabi erfüllt eher Erwartungen als eine lustvolle Sexualität anzustreben. Die durch das gesellschaftliche und familiäre Umfeld projizierten Rollenbilder bestimmen das Handeln. Mit der Geburt erleben beide eine Zäsur. Gabi ist vor ihrer Gebärfähigkeit begeistert, was auch den Blick von Uwe auf sie und auf sich selbst verändert. Die mit der Geburt beginnende bewusste Auseinandersetzung mit den Lebenszielen und die Rollendifferenzierungen ermöglichen ein reflektierteres Selbstverständnis. Über den dadurch induzierten Lernprozess gewinnen beide Partner das Verständnis, dass weitere Schritte mit Vertrauen und weniger Scham machbar sind. Heute erleben beide Partner Sexualität sowohl in der Emotionalität als auch in der Genitalität. Intimität, viel Zärtlichkeit und ein spielerischer Umgang mit Erregung und Orgasmus prägen das sexuelle Handeln.

Der entscheidendste Faktor für die erfolgreiche Bewältigung ist bei Gabi und Uwe das Rollenselbstverständnis. Mit der Geburt als Zeichen der Gebärfähigkeit findet Gabi die Bestätigung ihrer Mutterrolle, aber auch ihrer Rolle als Frau. Sie gewinnt – z.B. durch die

körperlichen Veränderungen – an Selbstbewusstsein, was auch Klaus bestätigt. Insbesondere gelingt es ihr zu diesem Zeitpunkt dem äusseren Anpassungsdruck zu widerstehen und ihre eigene Rolle als Mutter und Frau zu definieren. Durch die Anwesenheit der Kinder (Dyade wird zu Triade, etc.) wird gleichzeitig der durch vorher vorhandene Verlustängste entstandene Beziehungsdruck reduziert. Geringeres Schamgefühl, mehr Selbstsicherheit und grösseres Vertrauen der Partner zueinander führen zu einem befreiten offenen Umgang mit Sexualität.

Diese Öffnung wird mit einer stärkeren kommunikativen Auseinandersetzung mit Wünschen und Vorstellungen begleitet. Anfängliche Tabus konnten überwunden werden, wodurch die Partner auch neue Facetten aneinander entdecken konnten.

Insgesamt ist bei Gabi und Uwe die Geburt das auslösende Moment zu einer Veränderung ihrer Paarsexualität. Durch das Reflektieren des Rollenselbstverständnisses und einer begleitenden Kommunikation von Wünschen und Vorstellungen schaffen es beide, eine lustvolle Sexualität zu gewinnen. Die gesellschaftlichen Normen und Wertvorstellungen bleiben für die Familie erhalten, während dem Paar es gelingt, einen eigenen Raum für die Sexualität nach den eigenen Wünschen zu erschaffen.

8.3. Kurzportrait und Auswertung des Paares 3, Dirk und Uschi

Kurzportrait von Uschi und Dirk

Dirk und Uschi (Pseudonyme) melden sich telefonisch bei mir, nachdem sie über eines der verteilten Poster auf die Studie über Sexualität im Übergang zur Elternschaft aufmerksam geworden sind. Der Termin für das Interview wurde auf eine Woche nach der Kontaktaufnahme kurz nach Neujahr vereinbart. Die Interviews fanden in der ersten Januarwoche in der Praxis in Nänikon statt, für Uschi am Sonntagnachmittag und für Dirk am folgenden Montag während der Mittagspause.

Uwe und Gabi sind seit 2006 ein Paar und haben 2008 geheiratet. Sie haben zwei Kinder: Julius, 10 Jahre und Luis, 8 Jahre. Sie leben in der Agglomeration von Zürich in einer Mietwohnung. Die Stimmung ist sehr angenehm und kollegial und wir vereinbaren uns zu duzen. Nach einem kurzen, informellen Gespräch beim Kaffee beginnen je die Interviews.

Uschi ist 42 Jahre alt und als Informatikerin tätig. Sie ist eine kleine, fröhliche, offene und attraktive Frau mit weiblichen Formen. Sie lacht viel und beantwortet Fragen sehr leidenschaftlich. Sie ist gern unter Menschen, spricht gern und nimmt sich auch Zeit für ihre Hobbies, Lesen und Sport. Sie hat beide Kinder vaginal entbunden und hatte bei jeder Geburt einen Dammriss, der jeweils genäht werden musste.

Ihr Mann Uwe ist 44 und arbeitet als ebenfalls Informatiker. Er ist grösser als Uschi, hat eine schlanke Figur und wirkt zurückhaltend, aber freundlich. Er ist eher wortkarg. Er überlegt länger bevor er Fragen beantwortet und versucht, strukturierte Antworten zu geben.

Auswertung des Interviews mit Uschi und Dirk

Partnerschaft und Familienplanung

Uschi und Dirk haben sich auf der Arbeit kennen gelernt, denn sie üben den gleichen Beruf aus. Obwohl Uschi eigentlich keine Lust auf Partnerschaft hat, und Dirk nicht ihr Typ war (zu „schüchtern [und] introvertiert“), geht sie auf eine Einladung von ihm ein. Neues auszuprobieren und Zeit zusammen zu verbringen genießt sie (essen, wandern, Motorrad fahren) und so entsteht viel „Vertrauen“. Nach dieser freundschaftlichen und abenteuerlichen Phase, beschliessen beide zusammen zu ziehen (Uschi zieht bei Dirk ein):

„Wir haben uns wirklich gut verstanden und haben immer sehr gut über alles mögliches gesprochen (.) Darum ist auch alles ziemlich schnell gegangen & nach ein paar Monaten bin ich bei ihm eingezogen (,) zwei Jahren danach haben wir geheiratet & und zwei Jahren danach kam dann das erste Kind & und nach knapp 20 Monaten kam das zweite Kind (lacht)“ (Uschi, Absatz 22).

Uschi war vorher nie der Gedanke kommen, eine Familie zu gründen, da Ausbildung und Karriere immer an erster Stelle standen. Sie assoziiert Elternschaft mit Hausfrauenrolle und Abhängigkeit, was nicht zu ihrem Charakter passt.

„Ich wollte mich nicht in einer Hausfrauenrolle einsperren lassen & ich wollte noch was von der Welt sehen und vor allem frei bleiben (k) also die Freiheit behalten zu tun was mir Spass macht (,)“ (Uschi, ebd.)

Der Kinderwunsch geht primär von Dirk aus. Obwohl er ursprünglich keine Kinder wollte ändert er mit Uschi seine Einstellung, da er überzeugt war die Richtige gefunden zu haben:

„Irgendwann macht man sich in den Kopf was man im Leben machen möchte und deswegen .. schätze ich dass es eine Frage der Reife ist (,) aber auf der anderen Seite war es so dass ich mit meiner Ehefrau mich zum ersten Mal richtig gut aufgehoben gefühlt habe (.) Also ich hatte immer das Gefühl „das ist die Richtige (.) Mit ihr dir möchte ich zusammen bleiben und eine Familie gründen (atmet ein) und es hat sich richtig angefühlt (,)“ (Dirk, Absatz 4).

Auch wenn sie gern mehr Kinder gehabt hätten, ist die Familienplanung jetzt abgeschlossen.

„Ja für uns und auch für mich ist die Familienplanung abgeschlossen (,) Ich möchte keine Kinder mehr (,) also ursprünglich wollte ich vier Kinder aber .. ich denke es macht in meinem Alter ... keinen Sinn mehr noch .. weitere Kinder zu haben & da bin ich selber zu alt (leise) ich möchte auch das Leben noch ein bisschen genießen (,) den Partnerschaft genießen (.) Ich denke wir haben uns jetzt wieder gefunden (atmet ein) nachdem wir viele Jahre .. hauptsächlich damit verbracht haben .. unsere Kinder groß zu ziehen.“ (Dirk, Absatz 36)

Nachdem sie die hormonellen Verhütungsmittel nicht mehr so gut verträgt hat sich Uschi für eine Kupferspirale entschieden. Auch wenn die Familienplanung abgeschlossen ist, konnte sie sich nicht für sie oder Dirk zu einer Unterbindung entscheiden:

„ich kann mich gut daran erinnern dass meine Gynäkologin mich gefragt hat ob mein Mann sich vielleicht unterbinden lassen will oder ich .. also ich weiss ganz genau (,) ich war so entsetzt & und dass ist auch blöd zu erklären weil wir ja eh keine Kinder mehr haben wollen aber (,) ich kann mir nicht vorstellen einfach so „schluss (!) fertig (!)“ [...] nee ... diesen Schritt wollte ich wirklich nicht machen (.) (Uschi, Absatz 26)

Definition und Stellenwert der Sexualität

Sexualität ist für Uschi mit genussvollem Geschlechtsverkehr verbunden. Für sie ist die Sexualität auch ein Mittel dem Partner ihre Liebe und Begehren zu kommunizieren. In vorangegangenen Beziehungen verwendet sie Sex auch als Verführungsmittel. Die eigene Motivation ist es, „nicht allein sein zu wollen“ (Uschi, Absatz 22).

„Als ich jung war (,) war der Sex irgendwie eine Waffe um .. von Männern zu bekommen was ich wollte. Also ich habe den Sex schon genossen und hatte Spass daran aber ich denke dass .. ich .. vor allem ... nicht allein sein wollte (.)“ (Uschi, Absatz 22).

Dirk definiert Sexualität als erotische, d.h. mit sexueller Erregung verbundene „Interaktion zwischen zwei Menschen die sich [...] im besten Fall [lieben]“ (Dirk, Absatz 8). Auch wenn die Sexualität nicht das wichtigste in der Partnerschaft ist, sieht sie Dirk als Bestandteil seines Lebens, das immer präsent war und sich mit der Zeit verändert. Die Sexualität spielt „doch eine grosse Rolle in [seinem] Leben [...] aber eher unbewusst“ (Dirk, Absatz 16). Dirk betrachtet die Sexualität als etwas Genussvolles und Experimentelles. Auch wenn es immer wieder Phasen gibt, wo er weniger oder mehr Lust auf Sex hat, probiert er immer sehr gern etwas Neues aus und lässt seine Fantasien freien Lauf. Für den „richtig guten Sex“ und „sich wirklich fallen zu lassen“ ist es für ihn notwendig, seine Partnerin gut zu kennen und „tiefes Vertrauen“ zu haben.

Rollenselbstverständnis

Uschi beschreibt es als schwierig, sich in der Mutterrolle einzuleben und einzurichten. Effektiv geht für sie mit dem Mutterwerden eine grosse Veränderung des Soziallebens (Freunde, Beruf), der persönlichen Freiheiten und auch der Partnerschaft einher. Sie erlebt die Situation als ungerecht, da die Vorstellungen und Erwartungen der Realität nicht entsprechen. Trotzdem unternimmt sie viel mit den Kindern (PEKIP, Babyschwimmen) und trifft sich mit anderen Müttern auf dem Spielplatz.

Ihre Vorstellungen und Assoziationen des Mutterseins stehen im Konflikt zu Wünschen nach Abenteuer und Ungebundenheit. Ausserdem bleibt wenig Zeit für Zweisamkeit und Sex. Der Vorwurf an den Partner steht im Raum, da Uschi sich allein mit der Verantwortung für die Familie und unfairer Aufgabenverteilung konfrontiert sieht.

Vater-Werden war für Dirk ein grosser Schritt in seinem Leben und er fühlt sich seit der Geburt seines ersten Kindes selbstsicherer und endlich erwachsen. Die Zeit nach der Geburt war „extrem arbeitsintensiv, wobei sie immer versucht haben, sich gegenseitig zu unterstützen, indem sie „alles Mögliche koordinier[t]“ haben. Auch wenn es weniger Zeit für die Zweisamkeit gab, haben sie sie genutzt, um sich „auszuruhen“, „zu streicheln“, „zu liebkosen“ oder sich „zu trösten“. (Dirk, Absatz 38)

Paarsexualität

Uschi schätzt die Häufigkeit von Sex in der Partnerschaft als eher gering ein, obwohl sie es schön findet. Sie liebt es, ihren Partner beim Sex zu beobachten (muskulöser Körper), zuzusehen wie er den Sex geniesst und besonders in die Augen zu schauen. Der Geschlechtsverkehr dauert manchmal lange, was sie einerseits geniesst und bewundert. Andererseits ist es manchmal zu lange, bis er kommt, dann fokussiert Uschi auf sich selbst und ihre Wahrnehmung. Sie liebt die Berührungen und das Küssen, den Moment des Eindringens und auch die Form seines Penis. Oral zu verwöhnen gehört zu ihren Lieblingspraktiken.

Der Sex findet meistens am Wochenende statt, abends wenn die Kinder im Bett sind und seltener tagsüber. Es gibt phasenweise Unterschiede der Häufigkeit (manchmal mehrmals hintereinander, manchmal 3 Wochen Pause) und Uschi gibt an, selten das Bedürfnis auf Sex zu spüren. Deswegen übernimmt meistens Dirk die Initiative. Sie haben ein tägliches Abendritual, d.h. sobald die Kinder im Bett sind kuscheln sie auf dem Sofa. Manchmal gibt es Massagen, was oft auch das Vorspiel für Sex ist. Uschi vermisst eine gewisse Spontanität beim Sex:

„Vor der Schwangerschaft hatten wir schon öfters Sex denke ich (,) da habe ich auch mehr Lust gehabt .. und der Sex war dann mehr .. spontan würde ich sagen (.) Wir konnten Sex haben wenn die Lust gerade da war und heute (,) ja (,) dann müssen wir warten dass die Kinder schlafen oder in eurem Spiel vertieft sind (.) Wir können nicht mehr übereinander fallen wie früher (lacht).“ (Uschi, Absatz 42)

Dirk war von Anfang an von Uschis Selbstsicherheit, Coolness und Lebensfröhlichkeit verzaubert. Uschis weibliche Figur, Hintern und Brüste findet Dirk „sexy“ und „geil“. Er geniesst den Sex mit ihr, auch wenn es für die Paarsexualität keinen festen Rhythmus gibt. Manchmal haben sie Sex alle 2-3 Wochen oder mehreren Tagen hintereinander. Dirk geniesst vor allem die Zärtlichkeit und die Körperberührungen im Alltag und in der

Paarsexualität. Er schätzt sehr, dass sie sich gegenseitig viel massieren, anfassen, streicheln und küssen. Auch wenn er gern penetriert, ist es für ihm „nicht das wichtigste beim Sex“ (Dirk, Absatz 26). Am Anfang der Beziehung hat Uschi öfters die Initiative für die Paarsexualität genommen. Heute ist sie „zu faul für Sex (,) und hofft immer das alles von allein kommt“ (Dirk, Absatz 32).

Dirk und Uschi haben immer sehr offen über sich und ihre Lebensvorstellung und -Projekte gesprochen. Auch wenn sie sich nicht einig waren, haben die Gespräche dazu beigetragen, zu verstehen, warum der andere eine andere Meinung oder Perspektive hatte. Dirk sieht die Paarsexualität mit Uschi als einen „sehr lange[n] Prozess“ (Dirk, Absatz 52) und kann sich daran erinnern, wie schockiert sie war, als sie sich über ihre sexuelle Vergangenheit und Erfahrungen ausgetauscht haben, als sie sich kennen gelernt haben. In diesem Prozess war Uschis Neugierde und Offenheit vorteilhaft, um Dirks Experimentierfreudigkeit nachvollziehen zu können.

Paarsexualität während der Schwangerschaft

Was Dirk und auch Uschi in Erinnerung bleibt von der Paarsexualität während der Schwangerschaft ist vor allem die körperliche und emotionale Nähe. Sie haben nämlich während dieser Zeit sehr viel gekuschelt. Uschi hat die Zuwendung durch ihren Partner genossen, wenn er ihr z.B. den Bauch massiert hat. Er hat sich während der Schwangerschaft um sie gekümmert, z.B. auch mit Damm-Massagen und Körperpflege, was ihn sexuell erregt hat.

Da die Sexualität vor der Schwangerschaft immer abwechslungsreich und nicht „nur auf Geschlechtsverkehr fixiert“ war, fiel es Dirk nicht schwer, die Sexualität während der Schwangerschaft auszuleben. Die Paarsexualität war etwas vorsichtiger, vor allem die Wochen vor der Geburt war er beim Eindringen wegen dem Kind etwas besorgt, weil Uschis Bauch sehr dick war. Uschi erinnert sich in dieser Zeit mehr Oralverkehr gehabt zu haben. In der späteren Phase der Schwangerschaft war ihr jedoch Geschlechtsverkehr unangenehm, zum einen aus praktischen Gründen (Beckenlage des Kindes) und auch weil sich Uschi für Sekretfluss etc. geschämt hat.

Paarsexualität nach der Geburt

Es hat zwei bis drei Monate gedauert, bis Uschi und Dirk nach der Geburt vom ersten Kind wieder aktiv waren. Da sie mit der Anpassung an der neuen Situation beschäftigt waren, hatten sie auch nicht unbedingt an Sex gedacht. Da Uschi bei jeder Geburt am Damm verletzt worden ist und wieder genäht werden musste, war die Paarsexualität etwas vorsichtiger. Uschi berichtet von Verunsicherungen durch die Geburtsverletzung und auch

durch die körperlichen Veränderungen. Dirk kann sich daran erinnern, dass er beim ersten Mal nach der Geburt, Angst hatte, Uschi weh zu tun und sich viele Gedanken gemacht hat, ob sich der Sex sich jetzt für Uschi anders füllt, ob sie ihn weiterhin geniesst. Geschlechtsverkehr war jedoch für sie tatsächlich weniger lustvoll, da die Narbe des Dammrisses anfangs geschmerzt und gestört hat. Dirk empfand dann die Paarsexualität als „weniger leidenschaftlich“. Vor allem nach der Geburt vom zweiten Kind hat Dirk festgestellt, dass es für Uschi schwieriger war, einen Orgasmus zu erreichen und dass die Intensität sich auch verringert hat, was ihn beschäftigt hat. Dies beschreibt auch Uschi, da sie es als „unschön“ (Uschi, Absatz 38) empfand, dass die Paarsexualität nach der Geburt des Kindes nur noch auf ihren Orgasmus und die Funktionalität der Sexualität fokussiert war. Ab diesem Zeitpunkt haben sie angefangen, mehr über ihre Sexualität zu sprechen.

Uschi ist vor allem durch die ständige Aufmerksamkeit und Ablenkung durch die Kinder gestört und kann sich beim Sex nicht fallen lassen. Ihr ist es schon früher nicht leicht gefallen, sich auf ihre Wahrnehmung zu konzentrieren und sich zu entspannen, was mit der Anwesenheit der Kinder und die Aufgaben noch schwieriger geworden ist.

Körperwahrnehmungen, Körperbild und Körpergefühl

Uschi hat ein generell positives Bild von schwangeren Frauen, aber findet sich selbst während der Schwangerschaft „nicht besonders sexy“. Da sie vorher eine schlanke Taille hatte, findet sie vor allem ihren Bauch unangenehm und unschön. Andererseits betont sie ihre grossen Brüste mit denen sie sich schön weiblich gefühlt hat. Was Uschi aber eher betont, ist ihre besondere gesunde Verfassung für die Zeugung und die Geburt der Kinder. Sie hat nämlich nie an den üblichen Beschwerden der Schwangerschaft gelitten (Übelkeit, Erbrechen, Diabetes, usw.) und betont wie schnell sie schwanger wurde, nachdem sie die Pille abgesetzt hatte. Auch wenn beide Geburten sehr schmerzintensiv waren, empfindet Uschi das Gebären als etwas Natürliches und hat die Anwesenheit von Dirk als grosse unterstützende Kraft empfunden. Die Geburt bezeichnet sie als prägendste und emotionsintensivste Momenten ihres Lebens, ohne weitere Details dazu zu geben.

Für Dirk sind die Schwangerschaft und die Geburt ein gemeinsames und abenteuerliches Erlebnis, das sie „emotional noch näher“ gebracht und „sehr fest verbunden“ hat (Dirk, Absatz 86). Für ihn war es selbstverständlich, sich darauf vorzubereiten und Uschi nicht nur zu begleiten, sondern auch zu unterstützen. Bei der Geburt war Dirk etwas verunsichert und verängstigt, ob alles gut laufen wird. Dirk beschreibt die Geburt als stressigen Moment und bezeichnet dieses Erlebnis sogar als „Trauma [...] da [er] da wirklich keine Detailerinnerungen mehr [hat]“ (Dirk, Absatz 84) aber nicht als abschreckend. Dirk beschreibt was es für ein toller Moment ist und wie schön es ist, wenn ein Kind zur Welt

kommt. Dieses Erlebnis hat bei ihm grossen Respekt für das Gebären ausgelöst und vor allem für Uschi bewundert er für ihre Tapferkeit. Er war von den vielen Schmerzen beeindruckt. Auch wenn er sich liebevoll um Uschi gekümmert hat, hat er sich hilflos gefühlt. Der mit der Schwangerschaft und Stillzeit einhergehende Kontrollverlust, d.h. plötzlicher Milcheinschuss bleibt ihr in sehr negativer Erinnerung. Uschi hat beide Kinder gestillt, was aufgrund einer schweren Brustentzündung kurz nach der ersten Geburt sehr schmerzhaft war. Das Ernähren der Kinder über die Brust wird erst nach 2 Monaten angenehm wahrgenommen, als Julius zum ersten Mal dabei lächelt. Auch auf die Sexualität hat das Stillen einen negativen Einfluss, da sich Uschi dafür geschämt hat und nicht berührt werden wollte, wenn es zum Milcheinschuss kam und für sie war anschliessend die „erotische Stimmung vorbei“ (Uschi, Absatz 48).

Das Körperbild von Uschi wurde durch die Schwangerschaft beeinflusst. Ihr Körpergefühl hat sich verändert. Sie empfindet ihr Bauch als „zu schlaff (,) zu schwach und so ... kraftlos (,)“ (Uschi, Absatz 64). Sie hat ihre Bauchmuskeln nicht mehr gespürt. Obwohl sie mehrmals einen Rückbildungsgymnastikkurs besucht, um den Beckenboden wiederaufzubauen, leidet sie immer noch an Belastungsinkontinenz, was sie auch motiviert hat, sich intensiver mit ihrem Beckenboden zu beschäftigen. Sie gibt zu, dass sie ihren Körper nie gemocht hat, auch wenn sie „schöne weibliche Kurven“ hatte und ihre Brüste „immer gross genug“ fand (Uschi, Absatz, 58). Dank dem Sport hat sie einen neuen Körperföhl entdeckt und geniest die Bewegung. Auch wenn sie immer noch versucht die 10 Kilos abzunehmen, die von der Schwangerschaft übriggelieben sind, hat sie im Vergleich zu anderen Frauen feststellen können, dass die Schwangerschaft viel mehr Spuren hinterlassen kann.

„ehrlich gesagt für meinen Alter (,) mit 2 Schwangerschaften hinter mir (,) sehe ich echt gut aus (!) (lacht) Ich sehe es vor allem beim Sport in der Umkleidekabine (,) Ich habe keine Schwangerschaftstreifen (,) meine Brüste hängen nicht und sind noch schön dick .. und ich bewege mich viel (,) gehe regelmässig zum Sport (,) Ich spüre wie meine Muskel arbeiten und danach bin ich auch ganz entspannt (,) (Pause)“ (Uschi, Absatz 52)

Selbstbefriedigung und Erregungsmodus

Uschi hat in ihrem Leben kaum masturbiert. Sie sagt, dass sie immer in einer Beziehung war, wo ihre sexuellen Bedürfnisse gedeckt waren, weshalb sich nie die Notwendigkeit ergeben hatte, sich selbst zu befriedigen. Erst seitdem sie sich mehr mit ihrer Sexualität auseinander setzt, masturbiert sie 1 bis 2 mal pro Woche meistens mit einem Vibrator, denn somit kommt sie schneller zu einem Orgasmus. „jetzt soll [sie ihre] Muschi wecken“ (Uschi, Absatz 72). Für sie ist nämlich die Masturbation eine Möglichkeit sich selber zu entdecken und herauszufinden, was ihr gefällt und erregt. Da es Tage gibt, an denen sie mehr empfindlich ist und dann die Vibrationen zu intensiv sind, geht sie auf „Entdeckungstour“ mit

ihrem Fingern an ihrer Klitoris und genießt das geschmeidige Gefühl von Gleitgel auf den äusseren Scheidenlippen und der Klitoris. Sie kommt auch zum Orgasmus, aber die „Handarbeit“ ist ihr zu anstrengend und sie bevorzugt es, von Dirk mit seinen Fingern oder Zunge verwöhnt zu sein. Die Masturbation ist eine „Auszeit“, die sie sich meistens gönnt, bevor sie zur Arbeit geht, denn sie genießt die Entspannung.

Dirk masturbiert regelmässig bis zu 5 Mal pro Woche. Er hat mit Selbstbefriedigung während der Pubertät begonnen und sie stellt seitdem einen festen Teil seiner Sexualität dar. Der Ablauf ist unterschiedlich. Bis vor 5 Jahren hat er sehr oft mit Hilfe von Pornos masturbiert. Dabei lag eher der Fokus auf der Anbahnung sexueller Handlungen als Geschlechtsverkehr an sich, wobei es keine speziellen Präferenzen (Genre etc.) gibt. Er macht Selbstbefriedigung für „Kopfkino und Entspannung“ (Uwe, Absatz 76) und um sich auf den eigenen Körper und Genuss zu konzentrieren. In den meisten Fällen findet die Selbstbefriedigung am Abend im Bett statt. Die sexuelle Erregung wird mit Hilfe einer Phantasie ausgelöst, während er auf dem Rücken liegend seinen Penis mit der rechten Hand reibt und streichelt. Die Steigerung der Lust erfolgt primär über Gedanken und Phantasien bei gleichzeitiger Steigerung des Drucks oder der Geschwindigkeit bei der Reibung. Manchmal spielt er mit der sexuellen Erregung und wechselt Reibung und Streicheln ab. Er kann seinen Orgasmus gut kontrollieren.

Interpretation des Interviews

Bei Uschi und Dirk haben seit Beginn der Partnerschaft, aber insbesondere nach der Geburt Veränderungen bei sexodynamischen Komponenten stattgefunden. Zu Beginn der Beziehung hat Uschi keine Anziehung gespürt. Mit der Entwicklung einer eher emotionalen, auf Vertrauen aufbauenden Beziehung kam auch eine stärkere Erotisierung des Partners. Das gemeinsame Interesse, Neues zu erleben und an Zukunftsprojekten (wozu auch die Elternschaft zählt) zu arbeiten, haben die Partnerschaft von Anfang an vitalisiert. Uschi erlebt die Sexualität vor allem als Lust und Genuss sowie als ein Zeichen der Liebe, wobei sie den kommunikativen Aspekt von Sex betont. Sie ist anfänglich sehr stark heterozentriert. Dirk betrachtet Sexualität als einen im Leben immer anwesenden Teil, der ihm wichtig aber nicht stark reflektiert ist. Sein Archetyp ist nicht investiert. Selbstbefriedigung wurde von ihm immer praktiziert und er benutzt Fantasien als Treibstoff für seine Sexualität.

Nach der Geburt der Kinder verändert sich die Sexualität von Uschi und Dirk. Dabei ist Einem ein verändertes Rollenselbstverständnis ausschlaggebend, andererseits investieren beide bewusster in ihre Beziehung (Zeit, Kommunikation) und in das sexuelle Lernen. Uschi gewinnt mehr Autonomie in der Sexualität und ist heute autozentriert. Der Archetyp ist jetzt

investiert (früher keine Fantasien). Obwohl die Initiative mehr von Dirk ausgeht, ist bei beiden eine grössere Freude am Ausprobieren zu spüren.

Das Rollenselbstverständnis von Uschi ist widersprüchlich. Einerseits hat sie Schwangerschaft und Geburt gut erlebt und beschreibt die Gebärfähigkeit als eine beeindruckende Ressource. Andererseits erlebt sie die Mutterschaft als eine Verengung ihres Lebensraums, obwohl sie durchaus verantwortungsbewusst ist. Das gesellschaftliche Rollenbild der Mutter lehnt sie ab. Dirk setzt das Vater-werden mit dem Erwachsen-werden gleich. Man darf also annehmen, dass die mit der Vaterrolle einhergehende Verantwortung auch zu grösserem Selbstbewusstsein geführt hat. Uschi bewundert ihren Partner in seiner Vaterrolle.

Die Kommunikation ist die wichtige Grundlage ihrer Beziehung und auch der Fortschritte, die gemacht worden sind. Dirk und Uschi pflegen einen regen Austausch über gemeinsame Projekte und seit einigen Jahren auch über die Sexualität.

8.4. Zusammenfassung und Schlussfolgerungen aus der Studie

Die in der Studie gewonnenen Erkenntnisse werden mit Hilfe der zugrunde liegenden Modelle (Integratives Rahmenmodell und Identitätsentwicklung sowie Sexocorporel) systematisiert und kurz zusammengefasst. Anschliessend erfolgt der Rückblick auf die Forschungsfrage und die Hypothesen.

Einordnung der Ergebnisse

Anhand der durchgeführten Studie lässt sich gut erkennen, dass Ressourcen auf verschiedenen Ebenen aktiviert werden, um den Herausforderungen der neuen Situation zu begegnen:

- Umweltfaktoren (ökonomische Faktoren) – hier nicht relevant
- Persönliche Ebene und Identität
- Paarebene
- Sexuelle Ebene

Wie vorher beschrieben, besteht in vielen Fällen eine direkte Korrelation der Zufriedenheit mit der Partnerschaft und der Paarsexualität. Als Ressourcen spielten folgende Faktoren eine wichtige Rolle:

- Zeit für die Zweisamkeit und gemeinsames Erleben
- Klare Abgrenzung zwischen Paarbeziehung oder zumindest Paarsexualität und Elternschaft
- Autonomiewillen

- Vertrautheit und Nähe (emotional oder genital)
- Neugierde und Lust im weiteren Sinn (Abenteuerlust, Lebendigkeit)
- Kommunikation

Mit Hilfe dieser Ressourcen wurden die nachfolgend beschriebenen Komponenten für die Sexualität entwickelt:

Sexuelle Kommunikation

Der offene Austausch von sexuellen Bedürfnissen, Wünschen, des emotionalen Erlebens und der Wahrnehmung des Partners ist das Schlüsselement für den Aufbau und die Weiterentwicklung der Paarsexualität. Die beiden Partner ergänzen sich üblicherweise in den Kompetenzen, sind sich aber einig in der Motivation und im Ziel.

Rollenselbstverständnis

Ein reflektierter Umgang mit dem eigenen Rollenbild und die Auseinandersetzung mit Konflikten (z.B. durch die Gesellschaft oder den Partner projizierte Rollenbilder) ist ein wichtiges kognitives Element. Es erlaubt den Partnern ihre Positionen in der Partnerschaft einzunehmen und insbesondere gestattet es die Ausdifferenzierung dieser Positionen (z.B. als Eltern und als sexuelle Wesen).

Sexuelles Lernen

Die individuelle Weiterentwicklung der Sexualität basiert auf der Erfahrung, erworbenem Wissen und Neugierde. Die untersuchten Paare haben es geschafft, den Übergang zur Elternschaft nicht nur als Paar zu meistern, sondern zugleich auch noch eine lebendige Sexualität zu gewinnen.

Forschungsfrage

Es konnte gezeigt werden, dass es entscheidende Ressourcen (aka Faktoren) gibt, die dabei helfen, die für den Bewältigungsprozess notwendigen Anpassungen der Paarsexualität zu schaffen. Die dafür notwendige Entwicklung involviert beide Partner, die sich in einzelnen Aspekten ergänzen, in Defiziten kompensieren können und in jedem Fall als Feedbackgeber in dem Prozess eine Rolle spielen. Die letztendlich wirkenden Komponenten befinden sich auf der Ebene der individuellen Sexualität und umfassen das sexuelle Lernen, die sexuelle Kommunikation und das Rollenselbstverständnis.

Hypothesen

Hypothese 1: Wenn Elternpaare eine zufriedene Sexualität erleben, lassen sich spezifische, individuelle Ressourcen (z.B. sexuelles Lernen) und Faktoren identifizieren, die bereits vor dem Beginn der Schwangerschaft entwickelt worden bzw. gewirkt haben.

Diese Hypothese konnte **nicht bestätigt** werden. Es hat sich gezeigt, dass es klare individuelle Ressourcen und Faktoren gibt, die unterstützend für die zufriedene Sexualität von Eltern wirken. Dass diese Ressourcen und Faktoren aber bereits vor der Schwangerschaft entwickelt worden sind, konnte anhand der Studie nicht gezeigt werden. Insbesondere wurde vermutet, dass beispielsweise die Genitalität (Archetyp und Erregungsmodus) eine stabile Ressource darstellt. Die Ausprägung vor dem Zeitpunkt der Schwangerschaft war aber bei den untersuchten Paaren nicht konsistent. Der einzige konsistente Faktor war die bei allen Paaren vorhandene Erfahrung oder Überzeugung, dass Sexualität ein elementarer Bestandteil der Paarbeziehung / sexuellen Gesundheit ist.

Hypothese 2: Wenn Paare an bestimmten Komponenten (Sexodynamik, Kommunikation, Werte und Vorstellungen) arbeiten, dann ist der Bewältigungsprozess erfolgreicher.

Diese Hypothese konnte **bestätigt** werden. Alle untersuchten Paare (deren Auswahlkriterium zufriedene Sexualität war) haben Lernschritte nach der Geburt gemacht und ihre Sexualität weiterentwickelt und bereichert. Welche Komponenten priorisiert entwickelt oder gestärkt worden sind, war individuell unterschiedlich, aber bei allen stellte die sexuelle Kommunikation die Basis für diesen Entwicklungsprozess dar.

Hypothese 3: Wenn unterstützende explizite Faktoren vorhanden sind, ist der Bewältigungsprozess einfacher.

Diese Hypothese konnte im Rahmen der Studie nicht untersucht werden, da der Forschungsansatz für die Bestätigung der Hypothese als nicht geeignet erschien. Die teilnehmenden Paare wiesen alle einen hohen Lebensstandard auf, bei dem ökonomische Bedürfnisse scheinbar gedeckt werden konnten. Ebenfalls war externe Betreuung usw. kein Problem. Es wurde jedoch gezeigt, dass es eine Reihe von Ressourcen gibt, die den Bewältigungsprozess unterstützen, die nichtökonomischer Natur sind (z.B. Zeit, Neugierde, etc).

9. Kritik und weiterführende Fragestellungen

Mit dieser Arbeit wurde gezeigt, dass Paare nach den einschneidenden Erlebnissen der Geburt eine gesunde und lustvolle Sexualität wiedergewinnen und sogar die Paarsexualität verbessern können.

Die Kausalität des Zusammenhangs wurde zwar durch die Studie nicht belegt, es darf jedoch anhand der etablierten Modelle davon ausgegangen werden, dass die Arbeit an den Komponenten (Sexualisierungsprozess) zu einer zufriedeneren Sexualität und damit auch zu einer zufriedenen Partnerschaft geführt hat. Nichtsdestotrotz wäre die Kausalität hier im Einzelnen noch weiter zu untersuchen.

Eine Idee, die im Laufe der Arbeit entstanden ist, wäre es, die hier postulierten Zusammenhänge anhand einer Intervention zu prüfen. So wurden für die Studie bewusst Paare ausgewählt, die trotz Elternschaft eine zufriedene Paarsexualität aufweisen. Elternpaare (mit unzufriedener Sexualität) zu begleiten und während einer Intervention die Wirksamkeit der gefundenen Komponenten und Faktoren zu prüfen, wäre jedoch angebracht.

Zudem wäre es möglich, aufgrund der hier untersuchten Elemente, eine qualitative Studie durchzuführen, um z.B. die Wichtigkeit und Wirksamkeit bestimmter Komponenten und Faktoren zu prüfen.

Der ursprünglich angestrebte Teil zum Einsatz der hier beschriebenen Elemente in einem therapeutischen Ansatz musste aus Zeitgründen entfallen.

10. Schlusswort

Dass Elternschaft und Paarsexualität ein Thema von grossem Interesse ist, konnte ich während meiner Arbeit immer wieder feststellen. In vielen Gesprächen habe ich erfahren, wie leidvoll dieser Übergang teilweise erlebt wird. Es ist jedoch möglich, den mit der Elternschaft einhergehenden Veränderungen konstruktiv zu begegnen und diese sogar zum Anlass zu nehmen, die eigene Identität, persönliche Wertvorstellungen und insbesondere die eigene Sexualität neu zu überdenken und zu entwickeln. An diesem Ansatz sollte unbedingt weiter geforscht und gearbeitet werden.

Ich denke mit der hier präsentierten Arbeit einen Beitrag zu dieser Entwicklung geleistet zu haben. Wenn auch nicht alle Fragen beantwortet werden konnten, so bin ich überzeugt, dass der Ansatz, entwicklungspsychologische Modelle und Sexocorporel zu integrieren, erfolgversprechend ist.

11. Anhang

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Veranschaulichung des Stressmodells von Richard Lazarus nach Gutmann (2016).....	90
Abbildung 2: Integratives Rahmenmodell der Paarentwicklung v. Schneewind (1997) in Grau & Bierhoff (2003). 91	
Abbildung 3: Modell Sexocorporel von Desjardins (Kursmaterial Sexocorporel).....	91
Abbildung 4: Die 5 Säulen der Identität nach Petzold (1993) in Eremit & Weber (2015), S. 50.....	92
Abbildung 5: Flyer zur Studie.....	92

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Darstellung des Zeitpunktes der Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs in Prozent (der Paare) nach der Geburt in Wochen gemäss diversen Untersuchungen.....	33
--	----

Anhangsverzeichnis

Anhang 1: Interviewleitfaden der Frau	93
Anhang 2: Interviewleitfaden des Mannes	99
Anhang 3: Selbstständigkeitserklärung	104

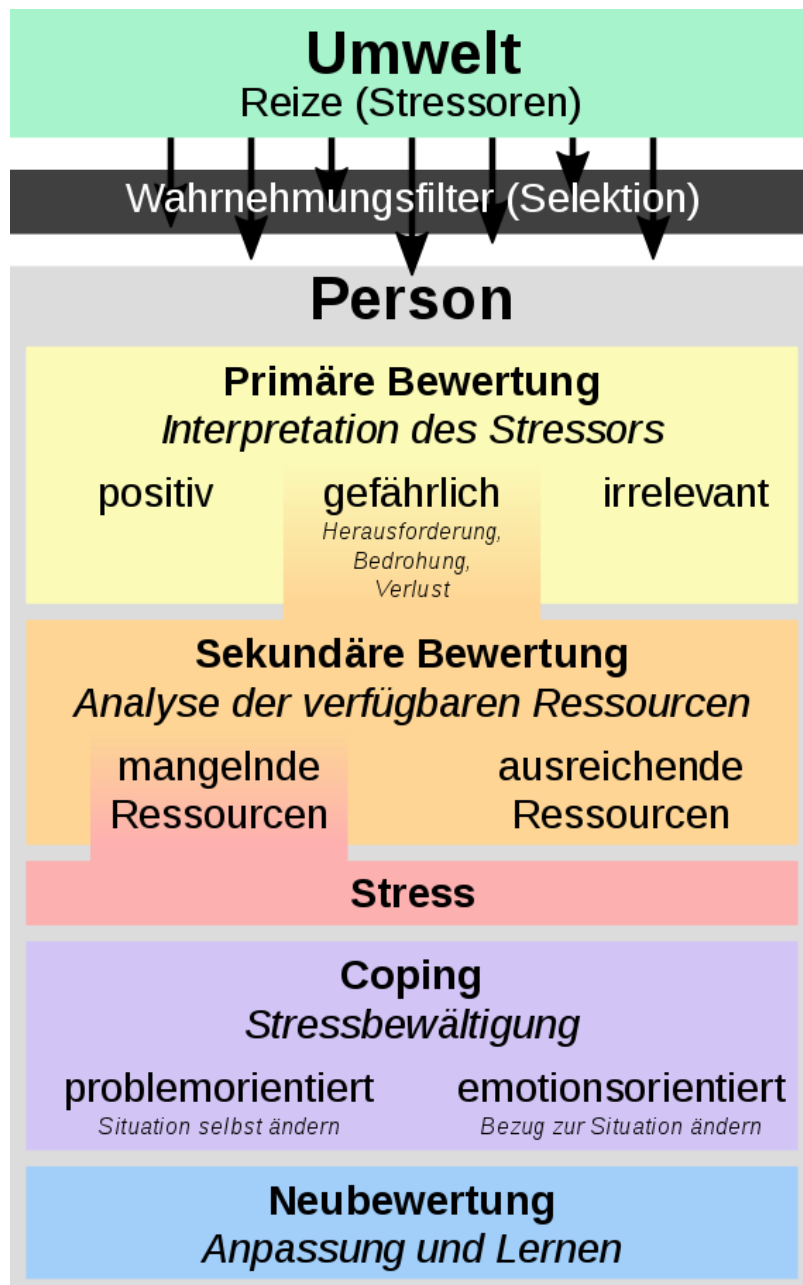


Abbildung 1: Veranschaulichung des Stressmodells von Richard Lazarus nach Gutmann (2016)

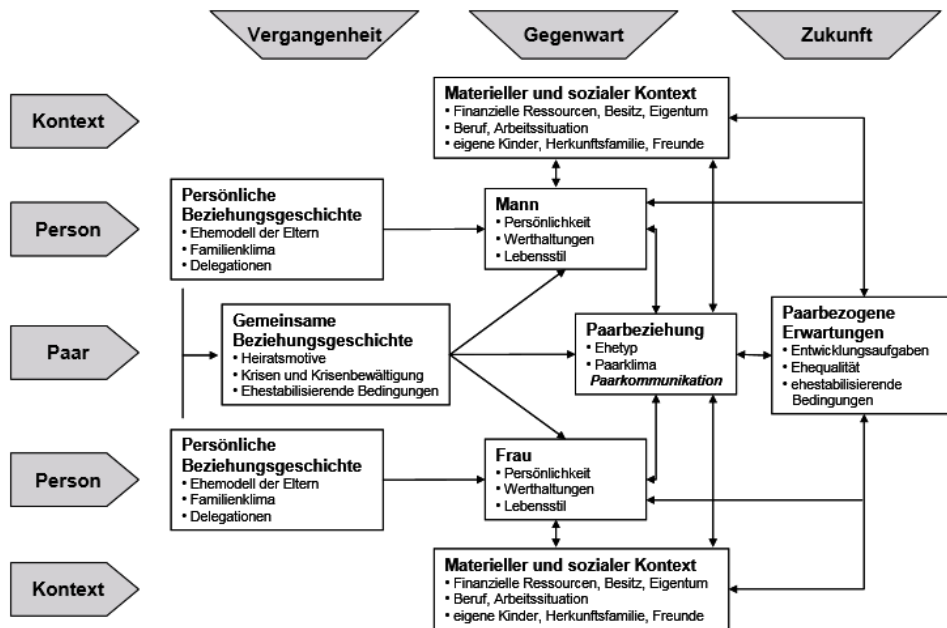


Abbildung 2: Integratives Rahmenmodell der Paarentwicklung von Schneewind (1997) in Grau & Bierhoff (2003)

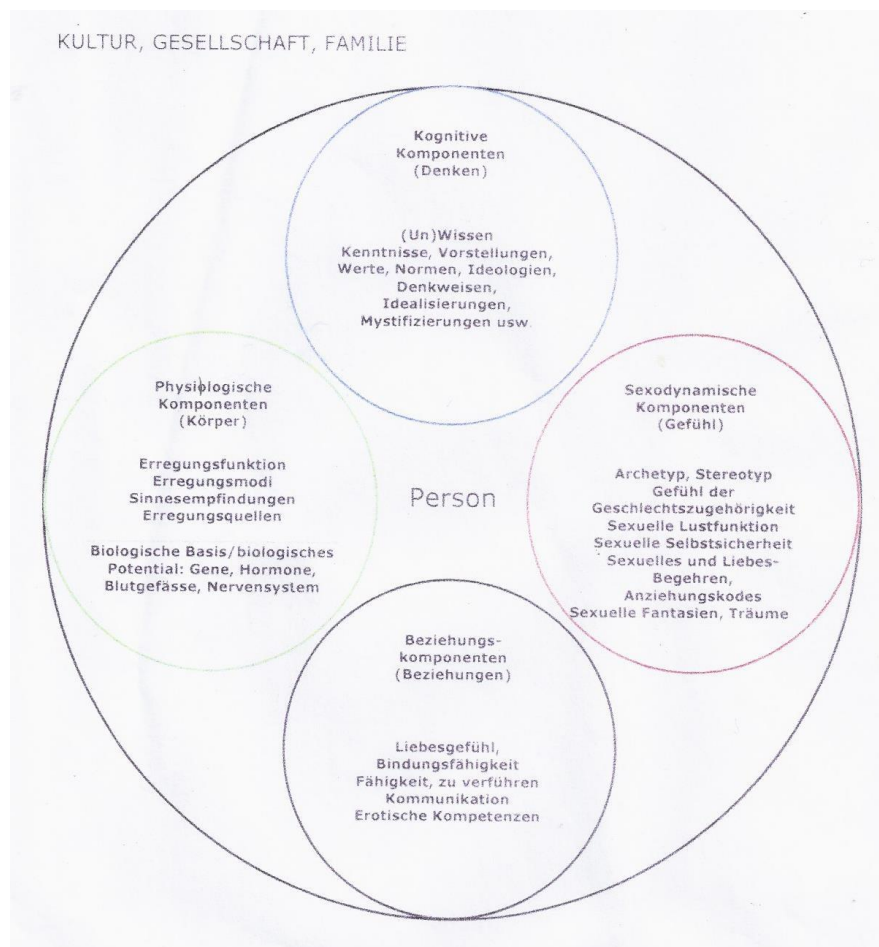


Abbildung 3: Modell Sexocorporel von Desjardins (Kursmaterial Sexocorporel)



Abbildung 4: Die 5 Säulen der Identität nach Petzold (1993) in Eremit & Weber (2015), S. 50

Ihr seid frisch gebackene Ersteltern und habt trotzdem guten Sex?

Für eine qualitative Forschung bitte ich um Eure Unterstützung!

Ich bin Sexologin in Ausbildung im ISP Uster und an der Hochschule Merseburg seit 2016 und schreibe gerade eine Masterarbeit über Sexualität im Übergang zur Elternschaft.

Im Rahmen eines Interviews möchte ich gern von Euch beiden individuell herausfinden, was Euch geholfen hat, während der Schwangerschaft und nach der Geburt eure Sexualität aufrechtzuerhalten, zu stärken oder wiederaufzubauen.

Bitte meldet Euch bei mir! Nach einem kurzen Check, ob Ihr ins Profil passt, müsstet Ihr jeweils ca. 1 - 1 ½ Stunden investieren und Euch offen, neugierig und selbst-reflektierend meinen Fragen stellen.

Céline Olivier
celineolivier77@hotmail.com
Tel: 079 393 15 21
<http://www.lustkreis.ch>

Partnerschaft

Elternschaft

Abbildung 5: Flyer zur Studie

Anhang 1: Interviewleitfaden der Frau

Kurzfragebogen: Alter, Berufstätigkeit, Hobbys, Familienzustand, Dauer der Partnerschaft, Alter des Kindes, Wunschkind.

Einstiegsfrage: Was verstehen Sie unter den Begriff „Sexualität“?

Thema/Inhaltliche Aspekte	Hauptfrage	Spezifische Sondierungsfragen
Sexualität Einstellung Kognition Motivation für Selbstbefriedigung und Paarsexualität Veränderungen	Wie wichtig ist die Sexualität in ihrem Leben allein und in der Partnerschaft in ihrem aktuellen Leben?	• War es immer so? • Wie haben sie sich diese Veränderungen erklärt? • Inwiefern hat die Mutterrolle einen Einfluss auf Ihre Sexualität?
Beziehung Qualität der Beziehung, Liebesgefühl, Kommunikation, Verführung, erotische Fähigkeiten Intimität Körperkontakt Zärtlichkeit	Wie beurteilen Sie im Allgemeinen Ihre Beziehung in ihrer Partnerschaft?	• Was unterstützt die Stabilität ihrer Beziehung? • Was sind die Stärken ihres Partners? • Wie erhalten Sie das Liebesgefühl? • Welche Projekte verfolgen Sie innerhalb dieser Beziehung? • Verführen Sie ihren Partner? Wie gestalten Sie eine erotische Begegnung? • Wie weit gelingt es Ihnen Ihre Bedürfnisse und Wünsche in dieser Beziehung wahrzunehmen und auszudrücken? Inwiefern teilen Sie Ihre sexuellen Bedürfnisse und Wünsche? • Wie reden Sie miteinander, wenn es Unsicherheiten oder Konflikte gibt (gewaltfreie Kommunikation) • Machen Sie auch etwas für sich allein? (Distanz, Autonomie) • Was hat sich in der Beziehung seit der Geburt des Kindes verändert? (Konflikte, Rollen- und Aufgabenverteilung, Finanzen, usw.) • Wie intim fühlen Sie sich in ihrer Beziehung?

		• Welche Bedeutung haben Nähe und Zärtlichkeit in der Paarbeziehung? • Wie wichtig waren Zärtlichkeit, Körperkontakte, Berührungen und Küssen vor und während der Schwangerschaft? • Wie hat sich die Intimität nach der Geburt des Kindes verändert?
Selbstbefriedigung Einstellung Erregungsmodus Häufigkeit Motivation sexuelle Lust sexuelle Fantasie	Welche Rolle spielt die Selbstbefriedigung in Ihrer Sexualität?	• Was motiviert Sie heute Sex mit sich selbst zu haben? Was veranlasst Sie dazu? • Was macht sie an? • Wie oft masturbieren Sie? • Wieviel Zeit nehmen Sie sich dafür? • Wie gestalten Sie die Selbsterotik? Haben Sie ein Ritual? • Können Sie beschreiben, wie sie sich selbst stimulieren? Was machen Sie genau? (Hand, Bewegungen, Einsatz vom Körper, Hilfsmittel, drei Gesetze des Körpers: modulieren vom Tempo, Körperspannung, Atem, beteiligte Sinne und Fantasie) • Beziehen Sie bei der Selbstbefriedigung ihren Körper mit ein? (Streicheln Sie Brustwarzen, Schulter, Bauch, usw) • Welche Lage oder Körperhaltung bevorzugen Sie? (rücken, Bauch, Seitenlage, sitzend, stehend) • Was geniessen Sie, wenn Sie sich allein sexuell erregen? • Welche Sinnesempfinden nehmen Sie wahr? Wo und wie nehmen Sie sie wahr? • Geniessen Sie die sexuelle Erregung? • Was verändern Sie, wenn sie die sexuelle Erregung steigern wollen? (drei gesetzte des Körpers, Fantasie, Hilfsmittel).
Selbstbefriedigung während der Schwangerschaft Einstellung Erregungsmodus Häufigkeit Motivation sexuelle Lust	Im Vergleich zu heute, wie wichtig war die Selbstbefriedigung während der Schwangerschaft?	• Hat sich irgendetwas bei der Masturbation während der Schwangerschaft verändert? (eventuell weitere Fragen zu Erregungsmodus, Häufigkeit, Dauer, Körperstellung und Einsatz vom Körper, Hilfsmittel, Fantasie, Motivation)

sexuelle Fantasie		
Selbstbefriedigung vor der Schwangerschaft Einstellung Erregungsmodus Häufigkeit Motivation sexuelle Lust sexuelle Fantasie	Wie wichtig war die Masturbation vor der Schwangerschaft?	Wie haben Sie vor der Schwangerschaft masturbiert? (eventuell weitere Fragen zu Erregungsmodus, Häufigkeit, Dauer, Körperstellung und Einsatz vom Körper, Hilfsmittel, Fantasie, Motivation)
Paarsexualität heute Sexuelle Zufriedenheit Häufigkeit Erregungsmodus in der Paarsexualität sexuelles Begehren Appetenz Zeitpunkt Erotisierung des Partners Wünsche Sexuelle Interesse Wünsche sexuelle Lust sexuelle Selbstsicherheit	Was ist Ihnen für Ihre Paarsexualität wichtig?	- Wie leben Sie ihre Paarsexualität aus? - Wie gestalten Sie ihre sexuelle Begegnungen?(geplant/spontan) - Was macht Sie an? - Was gibt Ihnen das Gefühl einer zufriedenen Sexualität? (Häufigkeit, Nähe, usw) - Was motiviert Sie, Sex mit ihrem Partner zu haben? (Suchen Sie eine rasche Entladung oder eine längere Reise?) - Wer ergreift die Initiative? - Welche sexuellen Praktiken und Stellungen haben Sie mit Ihrem Partner gern? - Wie steigern Sie die sexuelle Erregung mit ihrem Partner? - Welche Rolle spielen ihre sexuellen Fantasien in der Paarsexualität? Welche Fantasieinhalte finden Sie am meisten erregend? - Welche Rolle spielt der Orgasmus in Ihrer Paarsexualität? - Was genießen sie heute in der Paarsexualität? Wie äussert sich /spüren Sie Ihre Lust auf Sex? Was erleben sie lustvoll? Wie erleben Sie das Eindringen (erregend und lustvoll)? - Wie intensiv erleben Sie sich während dem Sex? - Wie attraktiv finden Sie ihren Partner? Was zieht sich sexuell bei ihren Partner an? (körperliche Merkmale, Geschlecht, Gerüche, Verhalten, Wesensart?)

Sexuelle Fantasie Vermutungen // Erregungsmodus vom Partner Hormonen		• Wie erleben Sie ihren Partner beim Sex? Was macht er? Wie bewegt er sich? Wie steigert er die sexuelle Erregung? Wie nehmen Sie das Geschlecht ihres Partners (Aussehen, Gerüchen und Sekreten) • Wie verhüten Sie? • Wie sieht es aus mit der Familienplanung?
Paarsexualität während der Schwangerschaft Gleiche Unterkategorien	Wie haben Sie die Paarsexualität während der Schwangerschaft erlebt?	• Wie zufrieden waren Sie mit der Paarsexualität während der Schwangerschaft? • Welche Motivation hatten Sie Sex mit ihrem Partner während der Schwangerschaft zu haben ? • Inwiefern hat sich Ihre Sexualität im Lauf der Schwangerschaft verändert? Ablauf, die Art der Berührungen, Stellungen, Häufigkeit, Körperbewegungen, Intensität, Initiative, usw.) • Wie zufrieden war Ihr Partner mit der Paarsexualität während der Schwangerschaft? • Denken Sie, dass die Sexualität ihres Partners sich während der Schwangerschaft verändert hat? • Was hat Ihnen geholfen während der Schwangerschaft sexuell aktiv zu bleiben? • Was hätten Sie sich für ihre Sexualität mehr gewünscht?
Paarsexualität vor der Schwangerschaft Gleiche Unterkategorien	Wie war ihre Paarsexualität vor der Schwangerschaft?	• Wie war die Paarsexualität vor dem Kind? • Was hat sich in der Paarsexualität seit der Geburt vom Kind verändert? • Inwiefern hat sich Ihre Lust seit der Geburt des Kindes verändert? • Was haben Sie nach der Geburt unternommen, um Ihre Sexualität aufrechtzuhalten/wiederaufzunehmen/zu stärken? • Was sind für Sie die wichtigen Faktoren für eine zufriedene Sexualität? / • Was würden sie sich noch für ihre Paarsexualität wünschen? • Was hat Ihnen geholfen sexuelle Aktivitäten aufzuhalten oder nach der Geburt zurückzugewinnen?
Körperbild und Körpergefühl Stereotypen, Sexuelle Selbstsicherheit,	Wie stehen Sie zu ihrem Körper heute?	• Wie weiblich fühlen sie sich? Wie stark ist ihr Gefühl Frau zu sein? Sind sie stolz auf ihre Weiblichkeit? Wie betonen Sie ihre Weiblichkeit? • Hat sich ihr Gefühl der Weiblichkeit im Lauf der Schwangerschaft und nach der Geburt verändert?

Selbstwahrnehmung, Berührungen, Gefühle // Körperveränderung, Körpergewicht, Schwangerschaftsstreifen		• Was denken Sie, wie sie als Frau von ihrer Umgebung wahrgenommen werden? • Was bestätigt Sie in ihrer Mutterrolle? • Wie nehmen Sie sich selbst im Vergleich zu anderen Frauen wahr? Wie denken Sie, dass Männer und Frauen sie als Frau im Vergleich zu anderen Frauen finden? • Wie haben Sie sich vor der Schwangerschaft in Ihrem Körper gefühlt? Wie zufrieden waren Sie mit Ihrem Körper vor, während und nach der Schwangerschaft? • Welche körperlichen Veränderungen haben Ihren Körpergefühl verändert? (Bauch, Brüste, Schwangerschaftsstreifen, Gewichtszunahme, usw.) • Inwiefern haben Sie sich nach der Geburt weiblicher gefühlt? • Haben sie gestillt? Wenn ja, hatte es einen Einfluss auf Ihrem Gefühl der Weiblichkeit und Ihrer Sexualität?
Geburt Erlebnis, Geburtsart, Verletzungen Kognition//Rollenbilder	Welcher Einfluss hatte die Geburt auf Ihre Sexualität?	• Wie haben Sie die Geburt erlebt? (Geburtsart, Verletzungen, Anwesenheit vom Partnern, Gefühle). • Welche Auswirkungen hat die Geburt auf ihre Sexualität, ihr Selbsterleben als Frau, auf ihr Denken und ihre Gefühle? • Wie war das erste Mal nach der Geburt? • Was hatten sie dabei für Gedanken? • Was hat sie dazu bewegt, die Paarsexualität und Selbsterotik aufzuhalten/wiederaufzunehmen/zu stärken? • Wann hatten Sie nach der Geburt wieder Sex? • Wer hat die Initiative ergriffen? • Wie haben Sie drauf reagiert? • Welche Erwartungen hatten sie für Ihre postpartale Sexualität
Gesundheit	Wurden gesundheitliche Problemen vor, während oder nach der Schwangerschaft bei Ihnen oder ihrem Kind diagnostiziert?	• Wie sind Sie damit umgegangen? • Nehmen Sie Medikamente oder haben sie welche genommen?

Begleitung Fachperson wie Hebamme, Gynäkologin, Mutterzentrum, Hausarzt, Informationen, Ratgeber, Wissen, Partner	Wie wurde das Thema Sexualität während der Schwangerschaft und nach der Geburt vom Kind thematisiert? / Was haben sie vor der Geburt über postpartale Sexualität gewusst?	• Welche Hilfe und Informationen haben Sie vor, während der Schwangerschaft und nach der Geburt zum Thema Sexualität bekommen (Hilfe und Informationen von Fachpersonen). • Was hätten Sie sich mehr gewünscht? • Womit haben Sie auf das Thema Sexualität und Elternschaft nicht gerechnet? • Welche Tipps können Sie werdende Eltern geben? • Was haben Sie nach der Geburt für Ihre Gesundheit gemacht? (Sport, Rückbildungsgymnastik, Beckenbodentraining, usw.)
--	---	--

Abschlussfrage: Möchten Sie noch etwas ergänzen, was Ihnen über das Thema Sexualität im Übergang zur Elternschaft wichtig ist?

Anhang 2: Interviewleitfaden des Mannes

Kurzfragebogen: Alter, Beruf, Hobbys, Familienzustand, Dauer der Partnerschaft, Alter des Kindes, Wunschkinder

Einstiegsfrage: Was verstehen Sie unter den Begriff „Sexualität“?

Thema/Inhaltliche Aspekte	Hauptfrage	Spezifische Sondierungsfragen
Sexualität Einstellung Kognition Motivation für Selbstbefriedigung und Paarsexualität Veränderungen	Wie wichtig ist die Sexualität in ihrem Leben allein und in der Partnerschaft in ihrem aktuellen Leben?	• War es immer so? • Wie haben sie sich diese Veränderungen erklärt? • Inwiefern hat die Vaterrolle einen Einfluss auf Ihre Sexualität?
Beziehung Qualität der Beziehung, Liebesgefühl, Kommunikation, Verführung, erotische Fähigkeiten Intimität Körperkontakt Zärtlichkeit	Wie beurteilen Sie im Allgemeinen Ihre Beziehung in ihrer Partnerschaft?	• Was unterstützt die Stabilität ihrer Beziehung? • Was sind die Stärken ihrer Partnerin? • Wie erhalten Sie das Liebesgefühl? • Welche Projekte verfolgen Sie innerhalb dieser Beziehung? • Verführen Sie ihre Partnerin? Wie gestalten Sie eine erotische Begegnung? • Wie weit gelingt es Ihnen Ihre Bedürfnisse und Wünsche in dieser Beziehung wahrzunehmen und auszudrücken? Inwiefern teilen Sie Ihre sexuellen Bedürfnisse und Wünsche? • Wie reden Sie miteinander, wenn es Unsicherheiten oder Konflikte gibt (gewaltfreie Kommunikation) • Machen Sie auch etwas für sich allein? (Distanz, Autonomie) • Was hat sich in der Beziehung seit der Geburt des Kindes verändert? (Konflikte, Rollen- und Aufgabenverteilung, Finanzen, usw.)

		• Wie intim fühlen Sie sich in ihrer Beziehung? • Welche Bedeutung haben Nähe und Zärtlichkeit in der Paarbeziehung? • Wie wichtig waren Zärtlichkeit, Körperkontakte, Berührungen und Küssen vor und während der Schwangerschaft? • Wie hat sich die Intimität nach der Geburt des Kindes verändert?
Selbstbefriedigung Einstellung Erregungsmodus Häufigkeit und Zufriedenheit Motivation sexuelle Lust sexuelle Fantasie	Welche Rolle spielt die Selbstbefriedigung in Ihrer Sexualität?	• Was motiviert Sie heute Sex mit sich selbst zu haben? Was veranlasst Sie dazu? • Was macht sie an? • Wie oft masturbieren Sie? • Wieviel Zeit nehmen Sie sich dafür? • Wie gestalten Sie die Selbsterotik? Haben Sie ein Ritual? • Können Sie beschreiben, wie sie sich selbst stimulieren? Was machen Sie genau? (Hand, Bewegungen, Einsatz vom Körper, Hilfsmittel, drei Gesetze des Körpers: modulieren vom Tempo, Körperspannung, Atem, beteiligte Sinne und Fantasie) • Beziehen Sie bei der Selbstbefriedigung ihren Körper mit ein? (Streicheln Sie Brustwarzen, Schulter, Bauch, usw) • Welche Lage oder Körperhaltung bevorzugen Sie? (rücken, Bauch, Seitenlage, sitzend, stehend) • Was genießen Sie, wenn Sie sich allein sexuell erregen? • Welche Sinnesempfinden nehmen Sie wahr? Wo und wie nehmen Sie sie wahr? • Genießen Sie die sexuelle Erregung? • Was verändern Sie, wenn sie die sexuelle Erregung steigern wollen? (drei gesetzte des Körpers, Fantasie, Hilfsmittel).
Selbstbefriedigung während der Schwangerschaft Gleiche Unterkategorien	Im Vergleich zu heute, wie wichtig war die Selbstbefriedigung während der Schwangerschaft?	• Hat sich irgendetwas bei der Masturbation während der Schwangerschaft verändert? (eventuell weitere Fragen zu Erregungsmodus, Häufigkeit, Dauer, Körperstellung und Einsatz vom Körper, Hilfsmittel, Fantasie, Motivation)
Selbstbefriedigung vor der Schwangerschaft Gleiche Unterkategorien	Wie wichtig war die Masturbation vor der Schwangerschaft?	• Wie haben Sie vor der Schwangerschaft masturbiert? (eventuell weitere Fragen zu Erregungsmodus, Häufigkeit, Dauer, Körperstellung und Einsatz vom Körper, Hilfsmittel, Fantasie, Motivation)

Paarsexualität heute Sexuelle Zufriedenheit Häufigkeit Erregungsmodus in der Paarsexualität sexuelles Begehren Appetenz Zeitpunkt Erotisierung des Partners Wünsche Sexuelle Interesse Wünsche sexuelle Lust sexuelle Selbstsicherheit Sexuelle Fantasie Vermutungen // Erregungsmodus vom Partner Hormonen	Was ist Ihnen für Ihre Paarsexualität wichtig?	• Wie leben Sie ihre Paarsexualität aus? • Wie gestalten Sie ihre sexuellen Begegnungen? (geplant/spontan) • Was macht Sie an? • Was gibt Ihnen das Gefühl einer zufriedenen Sexualität? (Häufigkeit, Nähe, usw) • Was motiviert Sie, Sex mit ihrer Partnerin zu haben? (Suchen Sie eine rasche Entladung oder eine längere Reise?) • Wer ergreift die Initiative? • Welche sexuellen Praktiken und Stellungen haben Sie mit Ihrer Partnerin gern? • Wie steigern Sie die sexuelle Erregung mit ihrer Partnerin? • Welche Rolle spielen ihre sexuellen Fantasien in der Paarsexualität? Welche Fantasieinhalte finden Sie am meisten erregend? • Welche Rolle spielt der Orgasmus in Ihrer Paarsexualität? • Was geniessen sie heute in der Paarsexualität? Wie äussert sich /spüren Sie Ihre Lust auf Sex? Was erleben sie lustvoll? Wie erleben Sie das Eindringen (erregend und lustvoll)? • Wie intensiv erleben Sie sich während dem Sex? • Wie attraktiv finden Sie ihre Partnerin? Was zieht sich sexuell bei ihrer Partnerin an? (körperliche Merkmale, Geschlecht, Gerüche, Verhalten, Wesensart?) • Wie erleben Sie ihre Partnerin beim Sex? Was macht sie? Wie bewegt sie sich? Wie steigert die die sexuelle Erregung? Wie nehmen Sie das Geschlecht ihrer Partnerin wahr? (Aussehen, Gerüchen und Sekreten) • Wie verhüten Sie? • Wie sieht es aus mit der Familienplanung?
Paarsexualität während der Schwangerschaft Gleiche Unterkategorien	Wie haben Sie die Paarsexualität während der Schwangerschaft erlebt?	• Wie zufrieden waren Sie mit der Paarsexualität während der Schwangerschaft? • Welche Motivation hatten Sie Sex mit ihrer Partnerin während der Schwangerschaft zu haben ? • Inwiefern hat sich Ihre Sexualität im Lauf der Schwangerschaft verändert? Ablauf, die Art der Berührungen, Stellungen, Häufigkeit, Körperbewegungen, Intensität, Initiative, usw.) • Wie zufrieden war Ihre Partnerin mit der Paarsexualität während der

		Schwangerschaft? • Denken Sie, dass die Sexualität ihrer Partnerin sich während der Schwangerschaft verändert hat? • Was hat Ihnen geholfen während der Schwangerschaft sexuell aktiv zu bleiben? • Was hätten Sie sich für ihre Sexualität mehr gewünscht?
Paarsexualität vor der Schwangerschaft Gleiche Unterkategorien	Wie war ihre Paarsexualität vor der Schwangerschaft?	• Wie war die Paarsexualität vor dem Kind? • Was hat sich in der Paarsexualität seit der Geburt vom Kind verändert? • Inwiefern hat sich Ihre Lust seit der Geburt des Kindes verändert? • Was haben Sie nach der Geburt unternommen, um Ihre Sexualität aufrechtzuhalten/wiederaufzunehmen/zu stärken? • Was sind für Sie die wichtigen Faktoren für eine zufriedene Sexualität? / • Was würden sie sich noch für ihre Paarsexualität wünschen? • Was hat Ihnen geholfen sexuelle Aktivitäten aufzuhalten oder nach der Geburt zurückzugewinnen?
Körperbild und Körpergefühl Stereotypen, Sexuelle Selbstsicherheit, Selbstwahrnehmung, Berührungen, Attraktionskodes	Wie stehen Sie zu ihrem Körper heute?	• Wie männlich fühlen sie sich? Wie stark ist ihr Gefühl Mann zu sein? Sind sie stolz auf ihre Männlichkeit? Wie betonen Sie ihre Männlichkeit? • Hat sich ihr Gefühl der Männlichkeit im Lauf der Schwangerschaft und nach der Geburt verändert? • Was denken Sie, wie sie als Mann von ihrer Umgebung wahrgenommen werden? • Wie nehmen Sie sich selbst im Vergleich zu anderen Männern wahr? Wie denken Sie, dass Männer und Frauen sie als Mann im Vergleich zu anderen Männern finden? • Was bestätigt Sie in ihrer Vaterrolle? • Hatten Sie vor der Schwangerschaft und Geburt ihres Kindes die gleiche Einstellung zu ihrem Körper und Männlichkeit? • Inwiefern haben Sie sich nach der Geburt männlicher gefühlt? • Hat Ihre Partnerin gestillt? Wenn ja, welches Gefühl hat es bei Ihnen ausgelöst? Hatte das Stillen einen Einfluss auf ihre Sexualität? • Hat sich die Attraktivität Ihrer Partnerin während und nach der Schwangerschaft verändert? • Haben körperliche Veränderungen ihrer Partnerin während und nach der Schwangerschaft einen Einfluss auf Ihre Sexualität gehabt? • Inwiefern haben Sie sich nach der Geburt männlich gefühlt?

Geburt Erlebnis, Geburtsart, Verletzungen Kognition//Rollenbilder	Welcher Einfluss hatte die Geburt auf Ihre Sexualität?	• Wie haben Sie die Geburt ihres Kindes erlebt? (Geburtsart, Verletzungen, Gefühle). • Welche Auswirkungen hat die Geburt auf ihre Sexualität, ihr Selbsterleben als Mann, auf ihr Denken und ihre Gefühle? • Wie war das erste Mal nach der Geburt? • Was hatten sie dabei für Gedanken? • Was hat sie dazu bewegt, die Paarsexualität und Selbsterotik aufrechtzuhalten/wiederaufzunehmen/zu stärken? • Wann hatten Sie nach der Geburt wieder Sex? • Wer hat die Initiative ergriffen? • Wie haben Sie drauf reagiert? • Welche Erwartungen hatten sie für Ihre postpartale Sexualität
Gesundheit	Wurden gesundheitliche Probleme vor, während oder nach der Schwangerschaft bei Ihnen oder ihrem Kind diagnostiziert?	• Wie sind Sie damit umgegangen? • Nehmen Sie Medikamente oder haben sie welche genommen?
Begleitung Fachperson wie Hebamme, Gynäkologin, Mutterzentrum, Hausarzt, Informationen, Ratgeber, Wissen, Partner	Wie wurde das Thema Sexualität während der Schwangerschaft und nach der Geburt vom Kind thematisiert? / Was haben sie vor der Geburt über postpartale Sexualität gewusst?	• Welche Hilfe und Informationen haben Sie vor, während der Schwangerschaft und nach der Geburt zum Thema Sexualität bekommen (Hilfe und Informationen von Fachpersonen). • Was hätten Sie sich mehr gewünscht? • Womit haben Sie auf das Thema Sexualität und Elternschaft nicht gerechnet? • Welche Tipps können Sie werdende Eltern geben? • Was haben Sie nach der Geburt für Ihre Gesundheit gemacht?

Abschlussfrage: Möchten Sie noch etwas ergänzen, was Ihnen über das Thema Sexualität im Übergang zur Elternschaft wichtig ist?



Ehrenwörtliche Erklärung/Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

Sexualität im Übergang zur Elternschaft

Faktoren für die Bewältigung eines Lebensereignisses

selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werken oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Ort

Datum

Vorname Name

12. Literaturverzeichnis

- Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS. (2010). *Modell Sexocorporel, Ausbildungsheft in Sexocorporel*, Heft 1. Zürich: ZISS, 41 S.
- Académie du Sexocorporel Desjardins & ZISS. (2010). *Modell Sexocorporel, Ausbildungsheft in Sexocorporel*, Heft 2. Zürich: ZISS, 29 S.
- Abler, B., Metzger C. & Walter, W. (2014). Neuronale Korrelate sexueller Dysfunktion unter antidepressiver Medikation. In Stirn, Stark, Tabbert, Wehrum-Osinsky, Oddo (Hrsg.), *Sexualität, Körper und Neurobiologie* (pp. 242-250). Stuttgart, W. Kohlhammer GmbH.
- Anderegg, V. (2016). *Hello baby, bye-bye love?: chances and challenges during transition to parenthood*. (Doktorarbeit) Zürich, 134 S.
- Berner, M., Wendt, A., Kriston, L., & Rohde, A. (2005). Erleben der Sexualität nach Schwangerschaft und Entbindung. *Geburtshilfe Frauenheilkunde*, 65(8), pp. 751-760. doi: 10.1055/s-2005-865909
- Beier, K. M., Bosinski, H., Loewit, K. (2005). *Sexualmedizin - Grundlagen und Praxis*. München, Elsevier GmbH.
- Bischoff-Campbell, A. (2012). *Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens*. (Masterarbeit) Zürich, 182 S. Verfügbar unter: https://ziss.ch/veroeffentlichungen/Masterarbeit_Bischof-Campbell_kl.pdf
- Bitzer, J. (2016). Sexualität und Verhütung – zwischen Befreiung und Entfremdung. In Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum* (pp. 199-207). Heidelberg, Carl-Auer.
- Bitzer, J. & Alder, J. (2003). Sexualmedizin für den Gynäkologen. *Der Gynäkologe*, 36, S. 891-906, Springer Verlag. doi: 10.1007/s00129-003-1429-z
- Bleich, C. (1999). Veränderungen der Paarbeziehungsqualität vor und während der Schwangerschaft sowie nach der Geburt des ersten Kindes. In B. Reichle & H. Werneck (Hrsg.), *Übergang zur Elternschaft* (pp. 167-184). Stuttgart, Enke.
- Bodenmann, G. (2013). *Lehrbuch klinische Paar- und Familienpsychologie*. Bern, Huber, 358 S.
- Buddeberg, C. (2005). *Sexualberatung : eine Einführung für Ärzte, Psychotherapeuten und Familienberater*. Stuttgart, Thieme, 190 S.
- Bühling, K. (2014). Sexuelle Probleme während und nach der Schwangerschaft. *Der Gynäkologe*, 47, 86-88. doi: 10.1007/s00129-013-3230-y

- Chatton, D., Desjardins, J-Y., Desjardins, L., Tremblay, M. (2005). La sexologie clinique basée sur un modèle de santé sexuelle. *Psychothérapies*, 25(1), S. 3 – 19.
- Cherdon, A. (2016). Sexualität und Depression. In Stirn, Stark, Tabbert, Wehrum-Osinsky, Oddo (Hrsg.), *Sexualität, Körper und Neurobiologie* (S. 385-396). Stuttgart, W. Kohlhammer GmbH.
- Cierpka, M. (2008). *Handbuch der Familiendiagnostik*. Berlin, Springer & Business Media, 497 S.
- Cowan, C.P., Cowan, P.A. (1999). Eltern werden: Was geschah mit mir?. In Fthenakis, W. E., Eckert, M. & Block, M. v., in Auftrag des Deutscherfamillienverband (Hrsg.), *Handbuch Elternbildung - wenn aus Partnern Eltern werden* (pp. 287-334). Bd1, Opladen, Leske + Budrich.
- Desgrées du Loü, A., Brou, H. (2004). *La reprise des relations sexuelles après une naissance: normes, pratiques et négociations à abidjan, côte d'ivoire*. Série Santé de la reproduction, fécondité et développement. Documents de recherche n°3, 15 S.
Verfügbar unter : http://horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins_textes/divers17-07/010039169.pdf
- Ecker, D. (2005). *Sexualität und Partnerschaft im Lebenszyklus*. München, Kösel, 271 S.
- Eremit, B., Weber, K. (2015). *Individuelle Persönlichkeitsentwicklung: Growing by Transformation*, Wiesbaden, Springer Verlag, 154 S.
- Faltermaier, T. (2014). *Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters*. Serie Grundriss der Psychologie, Band 14, Ed. 3, Urban-Taschenbücher Psychologie, Stuttgart, Verlag W. Kohlhammer, 563 S.
- Filipp, S-H. (1995). *Kritische Lebensereignisse*. Weinheim, Beltz PVU, 344S.
- Fthenakis, W. E., Eckert, M. & Block, M. v.(1999), in Auftrag des Deutscherfamillienverband (Hrsg.), *Handbuch Elternbildung - wenn aus Partnern Eltern werden*, Bd1, Opladen, Leske + Budrich, 788 S.
- Fthenakis, W., Kalicki, B. & Peitz, G. (2002). *Paare werden Eltern*. Opladen, Leske + Budrich, 559 S.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Rönna-Böse, M. (2019). *Resilienz*. München, Ernst Reinhardt Verlag, 102 S.
- Fussthaler, T. (2018). Sexuelle Veränderungen nach einer Geburt. *Die Hebamme*, 31(01), pp 11-17.

- Gauda, G. (1990). *Der Übergang zur Elternschaft*. Frankfurt am Main, Peter Lang Verlag. 322 S.
- Gnirss, R. (2000). *Libidoverlust nach der Geburt*. Verfügbar unter: <https://www.karger.com/Article/Pdf/58258>
- Gloger-Tippelt, G. (1988). *Schwangerschaft und erste Geburt: psychologische Veränderungen der Eltern*. Stuttgart, Kohlhammer, 162 S.
- Gloger-Tippelt, G. (1999). Veränderungen der Partnerschaft durch die Geburt des ersten Kindes. In Fthenakis, W. E., Eckert, M. & Block, M. v., in Auftrag des Deutschenfamilienverband (Hrsg.), *Handbuch Elternbildung - wenn aus Partnern Eltern werden* (pp. 335-363). Bd1, Opladen, Leske + Budrich.
- Goossen, K. (2011). *Veränderungen in der Paarbeziehung beim Übergang zur Elternschaft. Langzeitinterviews mit Frauen*. Hamburg, Diplomica Verlag, 396 S.
- Grau, I., Bierhoff, H-W. (2003). *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin, Springer , 571 S.
- Gross, A. (2012). Die Bowen'sche Familiensystemtheorie: Eine Einführung in Theorie und Praxis. *Kontext*, Vol. 43 (1), pp. 4-21. Verfügbar unter: <https://www.dgsf.org/service/wissensportal/Die%20Bowen2019sche%20Familiensystemtheorie%20-2012.pdf>
- Guttmann, Philipp (2016). *Veranschaulichung des Stressmodells von Richard Lazarus*. Verfügbar unter: https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus.
- Halbmayer, E. (2018). *Einführung in die empirischen Methoden der Kultur- und Sozialanthropologie*, Wiesbaden, Springer, 280 S. Verfügbar unter: <https://www.univie.ac.at/ksa/elearning/cp/ksamethoden/ksamethoden-full.html>
- Hartmann, U. (2018). *Sexualtherapie: Ein neuer Weg in Theorie und Praxis*. Berlin, Springer Verlag, 398 S.
- Heinrichs, N., Bodenmann, G., Hahlweg, K. (2008) *Prävention bei Paaren und Familien*. Göttingen, Hogrefe Verlag, 256 S.
- Hermann, M., Bosshart, L., Milic, T., Nowak, M. (2016): *Sex in der Schweiz*. Eine Studie der Forschungsstelle Sotomo im Auftrag der Love Life Kampagne verfügbar unter: https://sotomo.ch/site/wp-content/uploads/2017/08/BAG_Studienbericht_DE.pdf
- Jungbauer, J. (2014). *Familienpsychologie kompakt*. Basel, Beltz PVU, 223 S.

- Lang, F. R., Martin, M., Pinquart, M. (2011). *Entwicklungspsychologie – Erwachsenenalter*. Hogrefe Verlag, 317 S.
- Leeners, B., Brandenburg, U. & Rath, W. (2000). Sexualität in der Schwangerschaft: Risiko – oder Schutzfaktor. *Geburtshilfe und Frauenheilkunde*, 60(11), 536-543. doi:10.1055/s-2000-8069
- Leeners, B. (2001), Beratung werdender Eltern zur Sexualität in der Schwangerschaft. *Geburtshilfe und Frauenheilkunde*, 62, 60-65.
- Lenz, K. (2009). *Soziologie der Zweierbeziehung: eine Einführung*. Wiesbaden, VS Verlag für Sozialwissenschaften, 352 S.
- Lösel, F.; Bender, D. (2003): Theorien und Modelle der Paarbeziehung. In: Grau, Ina; Bierhoff, Hans-Werner (Hrsg.): *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (pp. 43-75). Berlin, Springer-Verlag
- Matterne, A., Gross, M. (2005). Sexualität im Übergang zur Elternschaft. *Die Hebamme*, 18, 94-100. doi: 10.1055/s-2005-872279
- Mayering, P. (2002). *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim und Basel, Beltz Verlag, 170 S.
- Mietzel, G. (2012). *Entwicklung im Erwachsenenalter*. Göttingen, Hogrefe Verlag, 635 S.
- Neyer, F. J. (2003). Persönlichkeit und Partnerschaft. In: Grau & Bierhoff (Hrsg.): *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (pp. 165-189). Berlin, Springer-Verlag
- Oerter, R., Montada, L. (2002). *Entwicklungspsychologie*. Berlin, Belz Verlage, 1205 S.
- Oddo, S., Louwen, F. (2014). Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt. In Stirn, Stark, Tabbert, Wehrum-Osinsky, Oddo (Hrsg.), *Sexualität, Körper und Neurobiologie* (pp. 242-250). Stuttgart, W. Kohlhammer GmbH.
- Otto, P. (2005). Es wird anders. *Deutsche Hebammenzeitschrift*, 6, 6-9.
- Quaiser Pohl, C., Nickel, H. (2001). Der Übergang zur Elternschaft: Krise oder Herausforderung?. In: Nickel, H. & Quaiser Pohl C. (Hrsg): *Junge Eltern im kulturellen Wandel. Untersuchungen zur Familiengründung im internationalen Vergleich* (S. 219 – 230). Weinheim, Juventa.
- Reichle B, Werneck, H. (1999), *Übergang zur Elternschaft: aktuelle Studien zur Bewältigung eines unterschätzten Lebensereignisses*. Stuttgart, Enke, 240 S.

- Richter, R, Schäfer, E. (2013). *Das Papa-Handbuch: Alles, was Sie wissen müssen zu Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Jahr zu dritt*. München, staGräfe und Unzer Verlag GmbH; 176 S.
- Riedtmann, N. (2016) Sexualität beim Übergang zur Elternschaft: sexuelle Zufriedenheit in der Schwangerschaft und nach der Geburt. (Masterarbeit) Leitung: Guy Bodenmann, Universität Zürich, 83 S.
- Rohmahn, M. (2003). Physiologische Abläufe im mütterlichen Körper während der Schwangerschaft. In Mändle, C., Opitz-Kreuter, S., Wehling, A. (Hrsg), *Das Hebammenbuch*, 4. Auflage, (pp. 113-133). Stuttgart, Schattauer.
- Rothmaler, S. (2004). Sexualität in der Schwangerschaft und danach In: Beckermann, MJ., Perl, FM. (Hrsg). *Frauen-Heilkunde und Geburts-Hilfe*, (pp. 786-790). Basel, Schwabe AG.
- Schneewind, K.; Wunderer, E. (2003). *Prozessmodelle der Partnerschaftsentwicklung*. In: Grau, Ina; Bierhoff, Hans Werner (Hg.): *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag, 221–255.
- Schneewind, K. (2010). *Familienpsychologie*. Stuttgart, W. Kohlhammer Verlag, 404 S.
- Schon, L. (1995). *Entwicklung des Beziehungsdreiecks Vater-Mutter-Kind: Triangulierung als lebenslanger Prozess*. Stuttgart, W. Kohlhammer Verlag, 156 S.
- Stadelmann, I. (2018). *Die Hebammen-Sprechstunde*. Wiggensbach, Stadelmann Verlag. 640 S.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2015). *Embodiment: die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern, Hogrefe Verlag, 180 S.
- Tschacher, W., Dauwalder, J-P. (2003). *The dynamical systems approach to cognition: Concepts and empirical paradigms based on self-organization, embodiment and coordination dynamics*. Studies of nonlinear phenomena in life science, vol. 10, Singapore, World Scientific, 330 S.
- Schon, L. (1995). *Entwicklung des Beziehungsdreiecks Vater-Mutter-Kind: Triangulierung als lebenslanger Prozess*. Stuttgart Berlin Köln, W. Kohlhammer Verlag, 156 S.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2015). *Embodiment: die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern, Hogrefe Verlag, 180 S.

- Strauss, B., Kirchmann, H, Schwark, B., Thomas, A. (2010). Bindung, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung. Stuttgart, W. Kohlhammer, 199 S.
- Sydow, K. v. (1999). Sexualität nach der Geburt. In Fthenakis, W. E., Eckert, M. & Block, M. v., in Auftrag des Deutscherfamilliverband (Hrsg.), *Handbuch Elternbildung - wenn aus Partnern Eltern werden* (pp. 395-412). Bd1, Opladen, Leske + Budrich.
- Sydow, K. v., Ullmeyer, M., Happ, N. (2001), Sexuality during pregnancy and after childbirth: a metacontent analysis of 59 studies. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology* (pp. 29-40), Vol.22(1).
- Sydow, K. v., Seiferth, A. (1993). *Lebenslust – Weibliche Sexualität von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter*. Bern, Hans Huber, 191 S.
- Sydow, K. v., Seiferth, A. (2015). *Sexualität in Paarbeziehungen. Praxis der Paar- und Familientherapie*. Göttingen, Hogrefe, Band 8, 228 S.
- Tschudin, S. (2016). Babypause auch beim Sex? – Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt. In A. Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum* (pp. 208-224). Heidelberg, Carl-Auer.
- Werneck, H. (1998). *Übergang zur Vaterschaft: Auf der Suche nach den „Neuen Vätern“*. Wien, Springer Verlag, 184 S.

Transkription des Interviews mit Paar 1

Gesprächspartner		Gesprächsdaten	
Pseudo Name	Klaus	Datum/Zeit	23.12.2019 um 19h
	S. P.	Ort	Konstanz (D) bei Familie P. zu Hause im Musikraum
Alter	40	Aufnahmestatus	Halbstrukturiertes Interview, d.h. Leitfadenorientiert und offenes Gespräch
Geschlecht	M	Situation	. Face to face . Keine weiteren Personen anwesend . ruhig . keine Störungen
Beruf	Journalist	Dauer	103 Minuten
Familienstand	. In einer Partnerschaft mit Beate seit 2007 . Verheiratet mit Beate seit 2009 . 2 Wunschkinder: Niko (Bub, 8 Jahre) und Tea (Mädchen, 6 Jahre)	Aufnahmedaten	Aufnahme: Céline Olivier Material: Diktiergerät Olympus VN-3100PC Transkribieren: Céline Olivier
Hobbys	. Klettern . im Chor singen		

Allgemeine Bemerkungen:

- Als ich bei der Klaus und Beate ankomme, sind die Kinder noch am Tisch und Beate lädt mich ein, mich dazu hinzusetzen. Als sie die Kinder ins Bett bringt, lädt sie mich ein mitzukommen, um mir das Familienbett zu zeigen. Da sie vermutet, dass es etwas relevant für das Interview sein kann, wollte sie mir zeigen, wie sie alle in einem Zimmer auf vier nebengestellte Matratzen auf dem Boden schlafen.
- Persönliche Daten wurden am Anfang des Interviews mündlich gesammelt und sind hier nicht transkribiert.
- Am Anfang des Interviews wurde die Einverständniserklärung zusammen durchgelesen und unterschrieben.

1. *E: Wie habt ihr euch kennengelernt(?)*
2. Klaus: Wir kennen uns schon ganz lange (,) wir waren in der selben Schule (k) also wir sind fünf Jahre auseinander vom Alter (,) In der Schule hatten wir nicht viel miteinander zu tun (,) aber haben uns dann im Studium wieder getroffen .. aber nur auf einer freundschaftlichen Ebene (,) Wir haben viel geredet und sind oft ins Kino gegangen .. oder zur Konzerte(,) also viel Freizeit miteinander verbracht(,) Dann bin ich wegen meinem Job umgezogen (,) Ich war nur eine Stunde Zugfahrt weg von Zuhause(,) aber das hat Beate irgendwie genervt dass ich dann jetzt weg war (,) ... Beate hat mich oft besucht(,) Wir sind am Anfang unserer Beziehung viel Zug gefahren (lacht) und dann ist es passiert und seitdem sind wir dann zusammen (schnell) (Pause) Wir haben quasi nebeneinander gewohnt (h) da war nichts und als wir dann getrennt voneinander waren (h) ist es passiert(,) (Pause) Es hat also nicht gefunkt und Liebe auf den ersten Blick war es auch .. natürlich nicht (h) weil wir uns schon sehr lange kannten (,) Wir haben verhandelt ob wir eigentlich (,) zusammen sein wollen und ob das sinnvoll ist weil (,) uns noch klar war dass Beate noch weiter studieren wird .. und wir ein paar Jahre eine Fernbeziehung haben werden (,) Wir waren unentschieden .. so richtig verliebt sind beide nicht (,) aber wir probieren (,) Das war eine sehr sachliche Entscheidung und danach ist dann Beate hierhergekommen(,)
3. *E: das heisst (,) 2007 habt ihr euch entschieden ein Paar zu sein(?)*
4. Klaus: Genau (,) Wir haben alles besprochen (,) hatten am Anfang diese Fernbeziehung und haben uns sehr lang unterhalten wie wir das (,) überhaupt organisieren und planen wollen und (,) ob das überhaupt passt (,)
5. *E: war es auch so mit dem Thema Familienplanung(?) Auch gut überlegt (?)*
6. Klaus: Wir waren uns ja einig (,) wir haben nicht gross diskutiert (,) Es war uns beide klar dass wir eine Familie haben wollen (,) Was wir entschieden haben war dass (h) also relativ bald (k) Beate war noch unter 30 (,) ich war 32 .. glaube ich (,) also eher (k) auch im Freundeskreis eher die ersten (,) mhm ... ja (,) wir haben beide sehr positive Erfahrungen mit Familienleben & von den her .. ja (,) war es keine Diskussion (lacht) Wir kommen beide aus sozusagen intakten Familien (k) also unsere Eltern sind nicht geschieden oder so zum Beispiel .. und da es zu anderen Teilen der Familie guten Kontakte gibt wie Onkeln und Tanten & also (h) nicht problemlos aber .. funktionierende Familien in den was gelebt wird (,)
7. *E: kommen wir mehr zum Thema Sexualität (,) Was verstehst Du unter dem Begriff Sexualität (?)*
8. Klaus: (Pause) mhm (Pause) Ok (,) (Pause) (seufzt) mhm ... Ich muss überlegen (lacht)(,) schwierige Frage tatsächlich (,) Mhm (Pause) also (,) eine Art von mhm intimen Umgang den man mit den allermeisten anderen Leuten eher nicht hat (,) (Pause) mhm ich würde tatsächlich sehr .. körperlich definieren (,) glaube ich (Pause) Ja (,) körperliche Intimität (,) (Pause) Mhm ... aber auch (,) das haben wir gelernt (,) sozusagen über die vielen Jahre .. dass das nicht trennbar ist davon auch (h) die ganze Zeit da zu reflektieren also (k) ich würde auch sagen dass es auch dazu gehört (,) zur Sexualität (,) also nicht nur zu tun & oder so zu sagen (k) also .. wie auch immer miteinander intim zu sein sondern auch darüber zu reflektieren was da eigentlich passiert & was man will & was man nicht will (,) Und das es sogar...oder war es bei uns am Anfang schwieriger als der eigentliche Sex selber ... drüber zu reden (,) gar nicht weil es so peinlich war oder so ... weil es (k) sondern weil es schwierig war überhaupt erstmals den Kopf so klar zu haben dass man die Ausdrücke dafür hat

- (schnell) ... das man das in Sprache fassen kann (.) (Pause) Ja (,) ungefähr würde ich sagen (lacht)
9. E: Da wir das Thema Sexualität oft ansprechen (,) können wir uns auf eine Definition einigen damit wir uns über das gleiche unterhalten (?)
10. Klaus: ja(,) gern(.)
11. E: Wenn wir über Sexualität reden (,) das bedeutet sobald der Erregungsreflex ausgelöst ist & das heisst die sexuelle Erregung spürbar ist (.)
12. Klaus: Ja das ist gut (.) Macht Sinn (.)
13. E: Wie wichtig ist grundsätzlich die Sexualität in deinem aktuellen Leben(?)
14. Klaus: .. (seufzt) sehr wichtig .. Also (,) ich könnte auf ziemlich vieles verzichten glaube ich (,) aber darauf sehr schwer (.)
15. E: Was ist dabei so wichtig für Dich(?)
16. Klaus: (seufzt) Mhm ... es ist irgendwie mhm ein Teil von Selbstvergewisserung oder von Selbstbestätigung und ... Arbeit an der Persönlichkeit würde ich sagen (.) Mhm weil es sich auch verändert die ganze Zeit (.) Mhm ... Ja gut (,) es ist einfach schön (lacht) wie viele andere Sachen auch .. aber wenige Sachen sind so vielseitig (.) es wird irgendwie (k) wir entdecken auch ständig irgendwelche neuen Ecken (lacht) Dinge und so .. es hört irgendwie nicht auf (.) Es ist so .. es ist so spannend .. dass ich es nicht missen wollte (lacht)(.)
17. E: War die Sexualität immer wichtig für dich oder hat es sich im Lauf der Zeit verändert (?)
18. Klaus: Mhm ...(Pause) sie war (,) also ... so zu Studienzeiten und Ende der Schulzeit eher unwichtig tatsächlich ..Da habe ich viel eher so Kopfdinge getan (lacht) und auch viel .. mhm Dinge alleine gemacht (.) ... mhm das mache ich auch immer noch als Aspekt (,) aber nicht mehr so stark ... Ich brauche es auch (lacht) einfach Tür zu und allein sein (.) Mhm ... aber es war eher (,) also glaube ich auch (k) ich weiß nicht (,) es war nicht angetriggert oder so (.) Es war schon immer glaube ich da (,) und ich habe nicht dran gearbeitet .. und dann auch nicht gross vermisst (,) tatsächlich (.)
19. E: Wenn Du sagst es hat sich doch im Lauf der Zeit verändert (,) was sind denn diese Veränderungen (?)
20. Klaus: Mhm ... Also ... schon eine gewisse ... die Regelmäßigkeit (.) Oder das klingt ein bisschen doof aber (,) sagen wir die kontinuierliche Arbeit an dem Thema über Jahre hinweg sozusagen (.) Es gibt den ganzen so eine gewisse ... Tiefe und überhaupt .. Möglichkeit sich zu entwickeln ... davor war es viel so .. na ja ... eher kurzfristige Sachen ... rein körperliche Sache wo keine Beziehung da ... also keine Liebesbeziehung mit dabei war(.) (Pause) Für diesen Zeitpunkt und so war das alles okay ... aber irgendwie nicht wo es eine kontinuierliche Entwicklung gab (.) Das hat auch oft nicht länger gedauert weil sich eben nichts entwickelt hat(.)
21. E: Wie hat Du Dich diese Veränderung in Deiner Sexualität erklärt (?)
22. Klaus: (Pause) (seufzt) mhm ... ja ich bin ja doch ziemlich sicher ... deshalb weil eben es (k) also mit Beate keine rein sexuelle Beziehung war (,) vom Anfang an nicht (,) im Gegenteil sogar (lacht) sondern vor allem eine menschliche Beziehung (.) Ich hatte

auch große Vorbehalte gegen dieses Zusammensein weil ich nicht so genau wusste ob ich das überhaupt will (lacht) Mhm ... Deshalb war gerade der ganzen sexuellen Teil am Anfang auch eher ein bisschen schwierig (.) Es ging relativ schnell (.) dann nach ein paar Wochen ging's dann super aber .. der Anfang war relativ katastrophal (lacht) Weil eben die menschliche Ebene .. supergut war (.) hat die sexuelle Ebene dann auch ..sozusagen funktioniert & es bedingt sich irgendwie bis heute gegenseitig .. so ohne diese .. wie Wertschätzung und gute Gespräche und so ... wäre entsprechend die Sexualität auch nicht so gut (.)

23. E: Hatte die Vaterrolle einen Einfluss auf deine Sexualität (?)
24. Beate: (Seufzt) ja bestimmt (.) Irgendwie (.) aber nicht so dass ich es festmachen könnte(.) ... Es ist eher mhm ... dass die ... (k) also das Vatersein das erweitert hat was ich sowieso bin (.) aber das andere nicht groß verändert hat(.) Würde ich sagen (.) Ja (.)
25. E: Du sagst dass du die Sexualität und die menschliche Ebene in einer Beziehung sich gegenseitig beeinflussen (.) Welche Rolle spielt dann die Selbstbefriedigung in deiner Sexualität(?)
26. Klaus: mhm ... auf jeden Fall eine Rolle (Pause) Ich mach's auch relativ regelmäßig (lacht) tatsächlich mhm ...und auch schon sehr lang und von Beginn an ziemlich regelmässig (langsam) Also es ist ein wichtiger Teil (.) Ja (.)
27. E: Hat sich bei der Selbstbefriedigung im Lauf der Zeit etwas verändert (?)
28. Klaus: (seufzt) Kaum (.) (Pause) ja (.) auch während der Schwangerschaft oder die Zeit nach der Geburt .. das war kaum eine Veränderung (.)
29. E: Auch nicht bei der Motivation für die Selbstbefriedigung(?)
30. Klaus: mhm Ja .. ich glaube schon(.) also vor der ...oder sagen wir außerhalb von Beziehungen die ich hatte (.) war es halt sozusagen Ersatz auch dafür (.) Mhm ... und in Beziehungen ist es mhm...eine Ergänzung (.) Also (Pause) Es gibt auch verschiedene Situationen dazu (.) Also ... Selbstbefriedigung zu zweit zum Beispiel ..machen wir auch ab und zu (lacht) mhm ...oder halt allein (.)wenn es im Alltag tatsächlich wieder so ein bisschen stressig war oder ist (.) oder wenig Zeit ist & oder wie viele Termine hintereinander(.) (.) dass wir nicht zusammen sind und keine Zeit ist .. oder man müde ist oder keine Ahnung (.) Dann ist es ein gutes (h) Entspannungsmittel (leise)(lacht) Keine Ahnung ... Mhm ... und es ist irgendwie eine gute ... mhm eine gute Art sozusagen Zeit mit mir selber zu verbringen (.) Meditation würde ich jetzt nicht sagen & klingt ja ein bisschen esoterisch (lacht) mhm ... sozusagen Zeit .. für sich und & auch Aufmerksamkeit auf sich selber zu verwenden (.) Dafür ist es wichtig und wahrscheinlich auch einen Teil vom Selbstbewusstsein dann in der Beziehung (.) Ja (.)
31. E: Wir gehen noch weiter und besser gesagt noch intimer bei diesem Thema Deiner Sexualität (.) bitte sag es mir (.) es Dir eben zu intim oder unangenehm ist (.)
32. Klaus: (lacht) Alles gut (schmunzelt) Ja (.)
33. E: Wie gestaltest Du die Selbsterotik (?)
34. Klaus: (Pause) (seufzt) In der Regel .. mit ... Porno gucken (.) Was dann ist relativ unterschiedlich (.) (schmunzelt) Es kommt auch von der Stimmung an (.) Es ist echt

unterschiedlich (,) von ganz normal bis (k) also es hängt auch teilweise mit (,) also heute zumindest (,) mit Dingen zusammen die wir in der Beziehung .. oder auch Joy-Erlebnisse oder so (,) die man dann sich sozusagen ähnliche Situationen dann nochmal im Film anguckt(.) (lacht) (Pause) um noch mal nachvollzuziehen (,) aber auch nicht immer & oft (k) also nicht oft (k) aber normal (,) vielleicht bei drei Viertel der Fälle mit Porno gucken und ein Viertel der Fälle (leise) ... ohne & da reicht eigentlich Kopfkino (leise)(.)

35. E: Was hast du denn für Kopfkino (?)

36. Klaus: Also im Moment ... mhm ... sind es viel (k) also oder(h) hauptsächlich so mhm mehr (,) mehrere beteiligte Leute & weil wir es auch gerade machen (leise) (lacht) ..(.) also uns mit anderen Männern oder anderen Paaren zu treffen (leise) mhm... gerade die Zeit & 2-3 Wochen nach diesen Treffen funktioniert den Kopfkino noch sehr gut weil alles noch so präsent ist (leise)(.) ist eine gute Art alles zu verarbeiten oder so (leise) (lacht) Ja(.) genau (.)

37. E: Was sind das für Szenarien in Deinem Kopfkino (?)

38. Klaus: Also ich bin ja (,) glaube ich (,) ja doch (,) ich bin immer dabei (,) Beate oft aber auch nicht immer (,) es kommt ein bisschen darauf an (h) also ... es gibt auch die Variante nur mit anderen Männern ... dann ist sie natürlich nicht mit dabei (,) Auch die Varianten mit Frauen(.) wo sie nicht dabei ist & aber in der Regel ist sie dabei (.)

39. E: Was passiert genau in diesen Szenarien (?) Zum Beispiel wie interagieren die Teilnehmer & und machst Du aktiv mit (?)

40. Klaus: Mhm (,) ich mache eigentlich immer aktiv mit (,) (Pause)

41. E: Was sind das für typische Handlungen (?)

42. Klaus: mhm ... Na ja also wenn (k) wenn die Dinge sind die wir sowieso auch ... so in der Realität tun & ist es dann vor allem recht ein Durcheinander (leiser)(lacht) Jeder mit jedem in verschiedener Konstellationen (leiser)(,) Mhm ... Und (Pause) Mehr schon viel (k) wenn nicht viel .. aber ... schon die (k) oder so solche .. solche Dreierkonstellation (k) also .. drei Leute miteinander (,) verschiedenen Arten keine Ahnung (,) In der Regel ... zwei Männer wovon ich einer bin und eine Frau (Leise)(,) Dann ist auch mhm ... die Form von ... von (,) tja mhm (k) von Treffen die wir gemacht haben bisher (sehr leise)

43. E: Was findest Du erregend bei diesen Konstellationen(?)

44. Klaus: Mhm ... Die ... also die Nähe irgendwie (leise) ... also sozusagen (,) Leuten näher zu kommen als man es normalerweise tut im Alltag (schnell) Mhm ... Also ... Körpernähe & Berührung & Körperberührung (leise) mhm ... küssen & sehr wichtig (lacht) (atmet ein) und auch sehr gut (,) mhm ... ja und (,) in dieser Mehrfachkonstellation .. zwar auch teilzunehmen & aber auch die anderen dabei zu beobachten (,) wie es ihnen gut geht (,) das verstärkt so die ganze Zeit (,) wechselseitig hin und her (.)

45. E: Deine sexuelle Fantasien (,) wie kann ich denn das formulieren (,) ernähren sich von Begegnungen und Erlebnissen die du in der Realität gemacht hast (.)

46. Klaus: also in beide Richtungen (,) Auch manchmal Dinge die ich im Porno gesehen habe .. wo ich gedachte habe „ach das könnte ich auch ausprobieren“ .. also beides (.)

47. E: Was sind es für typische sexuellen Handlungen die dich sexuell erregen (?)
48. Klaus: mhm ... also klar der klassische Sex mit Frauen (leise) also der klassischer Sex so (.)
49. E: Kannst Du bitte klassischer Sex definieren (?) Denn klassisch bedeutet nicht das gleiche bei jedem (lacht)
50. Klaus: (lacht) ja genau & ja klar & alles gut (lacht) tatsächlich klassisch also Penetration einfach mhm ... vaginal ganz normal (.) In verschiedenen Stellung (.) also verschiedene Sachen (.) die ich sehr gut finde (leise) von klassisch wie Missionarstellung .. Doggy ... oder was weiss ich das übliche (leise) Das kommt eher von der Situation und vom gegenüber an (.) (Pause) Bei den Mehrfachkonstellation ... mhm ... wenn es dann um Sex geht (leise) auch mit den Männern & also .. Analsex (leise) und zwar .. in beiden .. Rollen also (.) passiv und aktiv (.) genau (.) es hängt bei mir ganz stark von Gegenüber ab (leise) mhm ... welche Rolle ich dann habe sozusagen (lacht) hat tatsächlich so eine .. mhm ich weiss nicht ob es irgendwie die Chemie ist oder .. keine Ahnung (.) Das weiss man vorher nicht so richtig (.) ... und ich finde beide Rollen sehr (schnell) erregend (leise) mit (k) wenn der Gegenüber dann gut passt (.) also kommen beide vor .. in der Fantasie dann .. vor (leise) (Pause) ja und so ein paar mhm ... akrobatische Dinge wie (lacht) ich in der Mitte .. zwischen der Frau und den Mann zum Beispiel (.) In der Fantasie alles leichter und nicht so kompliziert (lacht) wie in real Viele Beine und so (Lacht)
51. E: Wie sieht es aus mit Oralverkehr(?)
52. Klaus: mhm ... finde ich auch gut (.) aber ... es steht eher dahinter (.) zurück (.) ein bisschen (.) mhm was ich gern mache bei anderen Männern ist mhm ... ihm & also den anderen Männern .. einen zu blasen & das finde ich super (.) Ich selber brauche es nicht unbedingt (.) Also ist okay aber .. muss nicht sein (.)
53. E: und bei Frauen(?)
54. Klaus: Mhm ... ja ... es kommt tatsächlich auch sehr stark von Gegenüber an (.) Mhm (Pause) es ist (k) da muss es eigentlich gut passen (.) Lustigerweise geht (h) küssen ganz gut (.) auch so (.) es ist irgendwie nicht ganz so nah ... Mhm ... Ja (.) genau (.) Dann muss es menschlich ganz gut passen(.)
55. E: Wenn ich Dich richtig verstehe ist dann Oralverkehr etwas intimerer als küssen (?)
56. Klaus: Ja genau (.) Bei Männern eher nicht (.) mhm Da ist es irgendwie distanzierter (.) da ist das Küssen schwieriger (.) Also was heisst schwieriger (?) & Da passiert es nicht immer & das passt auch nicht immer (.)
57. E: Hast Du Dir schon selber eine Erklärung gemacht wieso es so ist (?)
58. Klaus: Keine Ahnung ... Ich weiss es nicht (lacht) Vielleicht irgendwie eine Prägung & das ist irgendwie mhm ... sage ich nicht so gelernt (.) dass man halt mit anderen Männern küsst (.)
59. E: Du hast erwähnt dass ihr Swinger seid (.) was ist der Reiz dabei (?) Geht es darum ständig etwas Neues auszuprobieren(?)
60. Klaus: ... Mhm ... Schon auch die Neuigkeit ja(.) aber nicht nur weil es neu ist(.) ... sondern weil es auch irgendwie gut(.) ich weiss nicht .. zu dem passt(.) was es schon gibt(.) was ich schon gemacht habe(.) ... also(.) was sich als nächster Schritt sich

anfühlt .. mhm ... ja(.) dieses(.) mhm ... (zögerlich) es muss nicht immer etwas Neues sein(.) Also ...Also die Zyklen gehen dann immer lang(.) mhm wo wir etwas Neues ausprobiert haben(.) also Jahre zum Teil(.) Es geht eher langsam ... und mhm ... Manchmal ist es ganz gut die neuen Sachen mal zu vertiefen(.) sozusagen(.) also zu gucken(.) okay es ist immer gut ... welche Schattierung hat das noch (lacht) mhm ... es ist nicht dieses(.) mhm ...das ich irgendwie einen Kick brauche von Dinge die neu sein müssen(.) ... ja(.)

61. *E: Ich weiss(.) wie schwierig es ist(.) sexuelle Praktiken genau zu beschreiben(.) Die Selbsterotik ist ein wichtiges Bestandteil meiner Studie(.) Deswegen wäre es toll(.) wenn Du noch bereit wärst noch einige Fragen genauer zu beantworten(.) Wäre das für Dich Ok(?)*
62. Klaus: ja(.) klar(.) ok(.)
63. *E: Was machst Du genau(.) wenn Du masturbierst(.) Pornos oder kein Pornos sowie sexuelle Fantasie haben wir schon besprochen(.) aber was machst Du konkret(?) Hast Du einen bestimmten Ritual(?) Bist Du immer im gleichen Raum(?) Musst Du liegen(?) Stehen(?) Wie berührst Du Dich(?)*
64. Klaus:Ja .. mhm .. Ich brauche glaube ich nicht(.) aber ein bisschen Ritual gibt es schon(.) Also ich mache es in der Regel(.) wenn ich alleine bin und eigentlich nur zu Hause .. oder wenn ich unterwegs im Hotel bin(.) keine Ahnung(.)
65. *E: Also wenn du weißt(.) dass du nicht gestört wirst(?)*
66. Klaus: ja(.) genau ... ich brauche es ein bisschen gemütlich(.) Also im liegen (Lacht) mhm .. Da wir mit den Kindern zusammen in einem Bett schlafen(.) nicht im Bett(.) sondern halt dann irgendwo(.) was weiss ich(.) auf dem Sofa(.) wir haben sehr viele Sofas (lacht) ... selten unter der Dusche(.) ab und zu(.) aber selten ... mhm ... Ach so ja(!) was ich mache(.) genau(.) ... (reibt sich die Hände) mhm .. Ich fasse mich gerne an(.) Also ich spüre gern meinen eigenen Körper(.) an verschiedenen Stellen ... mhm(.) ja gut ...)Schwanz anfassen(.) klar ... und Brustwarzen funktionieren bei mir sehr gut (Lacht) auch wenn ich selber mach(.) Die Kombination funktioniert sehr gut(.)
67. *E: Kannst Du bitte noch genauer sein(?) Was machen zum Beispiel Deine Hände(?)*
68. Klaus: OK(.) ja ... Meistens rechts unten ... rechtshändler (lacht)(.)
69. *E: (lacht) Ok und was machst Du genau (lacht) Ich weiss(.) es klingt vielleicht komisch(.) wenn ich so genau nachfrage(.)*
70. Klaus: Ich muss gerade überlegen(.) Ja(.)
71. *E: aber wirklich jede Person macht's anders(.) Darum meine Fragestellung(.) Vielleicht kannst Du Dich auf dem Ablauf konzentrieren(.) Was machst Du als erstes und wie(.) was löst das aus(.) usw(?) Vielleicht hilft es Dir das Ganze zu visualisieren: Du liegst auf dem Rücken und dann(?)*
72. E: ja klar(.) Ja genau(.) oder so im halben sitzen(.) Irgendwie(.) ja .. genau ..(.) Mhm .. meistens .. fasse ich erstmal nur den Körper an(.) was schon reicht(.) um mhm .. den Schwanz steif zu kriegen und .. dann fasse ich ihn erst an .. liegt wahrscheinlich daran(.) dass ich Selbstbefriedigung nur dann mache(.) wenn mhm .. es nötig ist(.) (lacht) oder irgendwie so passt(.) (Pause) mhm und dann .. also reiben(.) rauf und runter(.) hauptsächlich(.)

73. E: über den ganzen Schafft(?)
74. Klaus: ja .. und dann gegen Ende eher oben(,) an der Eichel(,) also ich bin beschnitten auch(,) das heisst etwas unempfindlicher .. oben an der Eichel als .. normal wahrscheinlich(,)
75. E: Brauchst Du zum Schluss auch mehr Druck(?)
76. Klaus: ne(,) Reibung eigentlich(,) Genau(,)
77. E: Meinst Du(,) dass Deine Handbewegung schneller wird(?)
78. Klaus: Ja genau(,) Bewegung wird schneller(,) Druck nicht grösser(,) Ja(,) es ist so(,) normaler Druck(,) also keine Ahnung so wie man(,) so ein Glas anfasst (,) dass es nicht runterfällt (hebt ein Glas hoch)(,) Manchmal gern mit Öl oder Creme(,) Dieses Gleitgefühl irgendwie (,) das ist gut (,) (Pause) eher manchmal Drehungen(,) was aber auf Dauer etwas anstrengender ist (lacht)(,)
79. E: jetzt kommt die Frage(,) die kaum jemand beantworten kann (lacht)
80. Klaus: (lacht mit)
81. E: wie atmest Du dabei(?) (lacht)
82. Klaus: Pfu (Schnaufen) Das ist eine gute Frage .. mhm .. durch die Nase glaube ich .. Mund ist glaube ich zu .. und je näher es .. am kommen kommt .. um so tiefer .. und schneller (..(,)) (lacht) ich muss nächstes Mal darauf achten(,)
83. E: Kurz vor dem Höhepunkt(,) hast Du eine Atemblockade(?)
84. Klaus: Ne(,) eher nicht(,) ne (,) (Pause) Ich habe vielleicht eine Sache noch(,) die vielleicht dazu passt .. es geht mir oft gar nicht(,) um den Moment des Kommens(,) sondern um den Moment kurz davor(,) Den möglichst lang(,) also was heisst möglichst lang(,) so halten(,) also so kurz vor dem mhm(,) kurz vor dem Punkt ein bisschen zu bleiben ..
85. E: (nimmt ein Blatt Papier und zeichnet eine Erregungstabelle(,) Zeigt Klaus: die verschiedenen Axen – Zeitpunkt der Auslösung der Erregungsreflex(,) Zeit(,) Sexuelle Erregung(,) Point of no return und fragt Beate seine Erregungskurve zu zeichnen(,) um zu visualisieren(,) was er genau meint(,))
86. Klaus: (zeichnet eine Kurve) ich zögere es oft länger raus(,) Ja(,) also .. wenn ich mich drauf anlegen würde(,) brauche ich eigentlich nicht so lang ..
87. E: Hast Du eine Einschätzung(?)
88. Klaus: (atmet aus) (lacht) keine Ahnung(,) Das ist meistens nicht sehr befriedigend(,)
89. E: Wenn ich Deine Kurve anschau(,) findest Du viel spannender
90. Klaus: (unterbrechen) als wirklich da hoch (zeigt PONR) zu kommen(,) Ja genau (,) (Pause) Es geht ein bisschen langsam los(,) aber ich weiss dass ich zügig da hoch kommen kann(,) und dann kommen diese Wellen(,) aber eher hier oben (zeichnet kurz vor dem PONR Wellen(,) die das Modulieren der Erregung darstellen)(,) Die Idee ist sozusagen da oben zu titschen .. und nicht so sehr da unten zu rutschen .. ja und dann irgendwann (zeichnet die Kurve über den PONR)(,)

91. *E: Ist das Spiel mit Deiner Erregung viel spannender für Dich als den PONR selbst zu erreichen(.)*
92. Klaus: Ja(.) spielen trifft sich ganz gut(.) ja .. das ist ein Spiel(.) eigentlich (.) (Pause) Mit Überraschungen sogar (.) (Pause) Also manchmal(.)
93. *E: Was meinst Du genau mit Überraschung(?)*
94. Klaus: Na ja(.) irgendwann denkt man(.) ich habe es ziemlich gut im Griff(.) ich kriege das super hin und dann macht es plötzlich „Platsch“ (lacht) und dann weiss ich nicht mehr so warum eigentlich .. mhm ..(.)
95. *E: Und das ist was Du genieusst(.) dieses Spielen(?)*
96. Klaus: Genau(.) es geht eher um .. wenn ich Selbstbefriedigung mache um dieses Geniessen(.) also(.) diese wertvolle Zeit mit mir so .. und nicht schnell was erledigen(.) damit ich schlafen kann(.)
97. *E: Wie wichtig sind Orgasmen in deiner Sexualität(?)*
98. Klaus: Grundsätzlich gehört er dazu(.) .. aber diese Phase davor ist viel wichtiger(.)
99. *E: Ist es auch so in der Paarsexualität(?)*
100. Klaus: Ja
101. *E: Geht es auch darum in der Paarsexualität mit der sexuellen Erregung zu spielen(?)*
102. Klaus: Also(.) ich würde sagen(.) dass wir es beide sehr gerne tun(.)
103. *E: War es immer so(?) z(.)B(.) vor oder während der Schwangerschaft(?)*
104. Klaus: Ich denke(.) es war sogar(.) während der Schwanger am unwichtigsten diesen Orgasmuspunkt zu kriegen überhaupt (.) (Pause) Da haben wir .. also(.) sehr viel Sex gehabt in der Schwangerschaft(.) tatsächlich (.) (Pause) mhm .. Und da(.) es ging eher um die Nähe (mmm) das Intimsein .. und nicht dieses .. diesen wilden .. diesen wilden Sex zu haben(.) Es war auch ruhiger(.) länger .. mhm(.) so ein bisschen(.) nicht so krasse Kurven (zeigt die Erregungstabelle) sondern eher sanfter(.)
105. *E: Dann bleiben wir bei dem Thema Paarsexualität während der Schwangerschaft(.) Hast Du da Veränderungen beobachtet(?)*
106. Klaus: Ja(.) so die ersten .. mhm die ersten .. so im ersten Drittel eher weniger(.) weil es Beate auch so schlecht war(.) also es ging ihr nicht so gut (.) (Pause) mhm ja ..(.) Also war bei ihr keine grosse Lust und bei mir auch dann nicht(.) war ganz interessant.)(lacht) (atme ein) mhm und wahrscheinlich am meisten tatsächlich im letzten Stück also in den letzten zwei Monaten oder so(.)
107. *E: Haben die körperliche Veränderungen von Beate während der Schwangerschaft einen Einfluss auf Deine Sexualität(?)*
108. Klaus: Also(.) ja .. es hat eigentlich .. also klar(.) wir haben die Sachen gemacht(.) die für Beate irgendwie angenehmer waren .. also die Stellung(.) die gut gingen .. und die anderen halt nicht(.) Es ist aber nicht(.) also .. es war vorher auch so(.) dass wir vorher festgelegt waren auf bestimmte(.) was weiss ich Stellungen oder Ablauf(.) der immer so sein muss(.) Oder so(.)

109. E: Das heisst(,) ihr habt für die Paarsexualität auch keinen bestimmten Ritual oder eine Routine(?)
110. Klaus: nein(,) gar nicht (.) (Pause) Also wir haben doch eine Paarroutine(,) aber es ist jedesmal anders(,) Ja so .. es ist völlig unterschiedlich (.) (Pause) so von dem her ganz einfach .. sich einfach anzupassen(,) was gerade geht oder nicht ..
111. E: Wenn du sagst(,) wir hatten viel Sex auch besonders am Ende der Schwangerschaft(,) Was habt ihr konkret gemacht(?)
112. Klaus: mhmalso ich glaube die(,) die Phase ohne oder vor der Penetration waren länger als sonst .. also viel anfassen .. streicheln und küssen und nah sein .. und so .. und jetzt würde ich grade überlegen(,) was wir genau gemacht haben (leise)(lacht).. na(,) also .. Bei Stellung(,) Beate liegt auf dem Rücken .. ich (,) ich liege sozusagen mit den Beinen so überkreuzt(,) das geht dann gut mit dem Bauch(,) dann ist er nicht im Weg(..) Oder ich liege auf dem Rücken und sie sitzt auf mir (.) (Pause) das waren glaube ich so die zwei Sachen die wir am häufigsten gemacht haben .. weil das ohne Anstrengung gut geht .. mhm das Tempo gut steuern kann .. und weil man sich auch nah ist .. ja(.)
113. E: War der Fokus der Sexualität auch während der Schwangerschaft diese Nähe(,) dieses anfassen gemeinsam zu genießen(?)
114. Klaus: ja (.) (Pause) also Beate muss Du auch fragen(,) ob sie es so wahrgenommen hat(,) .. mhm .. ch fand also in dieser Phase(,) in der letzten Phase der Schwangerschaft(,) hatte sie auch sehr viel Lust und sehr oft(,) .. also eigentlich sogar mehr als sonst (lacht) .. was ich vor allem in der ersten Schwangerschaft ganz faszinierend fand(,) weil sie nicht intuitiv ist(,) also ich dachte es wird andersrum(,) War es aber nicht .. und es war eigentlich ganz cool (lacht)(.)
115. E: Wie hast Du es Dir erklärt(,) dass sie mehr Lust hatte(?)
116. Klaus: mhm .. Also ich denke wir waren vor allem emotional sehr nah(,) Also vor allem in der ersten Schwangerschaft .. mhm es war noch eine verdichtete Paarzeit .. so wenn man ja eh nicht mehr .. mhm so beweglich ist irgendwie .. oder nicht mehr viel draußen ist(,) keine Ahnung(,) sondern viel zu Hause und .. eher mal in Ruhe und .. langsam und reden und Zeit miteinander verbringen einfach(,) weil klar(,) wenn das Kind da ist(,) wird es anstrengend(,) Jetzt machen wir mal langsam und so(,) mhm .. oder wir werden mehr emotional(,) diese dichte Beziehung mit der Zeit und das war der Ausdruck dafür auch viel Sex zu haben(,) Passte irgendwie(,) fühlte sich logisch an(.)
117. E: Hat sich die Paarsexualität nach der Geburt der Kindern verändert(?)
118. Klaus: mhm (..) klar(,) also(,) mhm sagen wir so in den ersten drei Monaten oder so(,) War es deutlich weniger(,) Wir haben etwas gewartet(,) weil es war schon irgendwie stressig (.) (Pause) Beate in der Zeit als Niko gerade da(,) sie ist Lehrerin und hat ihren .. einen Wechsel gemacht von einem Bundesland ins andere(,) was auch nicht gut funktioniert hat(,) und Unterlagen verloren gegangen ist(,) was furchtbar stressig .. und aufreibend (.) (Pause) Dann sowieso anstrengend weil man wenig schläft und so (..) mhm und mhm sie hat ein bisschen Probleme beim Stillen(,) Also mit wunden Brustwarzen und so und eher so(,) also der Körper hat einfach weh .. ich weiß es nicht mehr so genau .. Ich würde ja mal schätzen vielleicht zwei Monaten oder drei .. keine sexuellen .. Begegnungen im weitesten Sinne gehabt(.)
119. E: Was meinst Du genau(?)

120. Klaus: also wirklich Pause
121. E: war keinen Bedürfnis da(?)
122. Klaus: Bei mir tatsächlich nicht (.) (Pause) mhm ne .. ne(.) wirklich(.) Wir waren auch beide gleich müde (lacht)(.)
123. E: Grundsätzlich wie würdest Du die Sexualitäten nach der Geburt beschrieben(?)
124. Klaus: nicht viel anders .. würde ich sagen(..) Ja ..(atmet ein)(.) Nee(.) eigentlich nicht(.) weil mit dem kleinen Kind(.) an einem ganz kleinen Kind ist es ja auch(.) ist ja total easy(.) die schlafen die ganze Zeit(.) sie sind nicht im Weg und laufen nicht in der Gegend rum(.) Muss man nicht drauf aufpassen und so(.) Eigentlich .. spricht wenig dagegen dann kein Sex zu haben .. und es gab nichts großes(.) was es verändert hätte(.)
125. E: Es hat sich für dich in der Paarsexualität oder auch in der Selbstbefriedigung nichts verändert(.) auch nicht nach der Geburt der Kindern(.) Hat sich vielleicht deinen Blick auf Beate verändert(?) Wie attraktiv findest Du Beate(?)
126. Klaus: mhm .. Also ..(.) es gibt erst ein paar körperliche Dinge(.) die ich an ihr sehr schön finde(.) .. also ihre Brüste sind toll(.) ihr Hintern finde ich toll und das hat sich auch nicht verändert .. obwohl sich der Körper verändert hat .. war aber so halt (.) (Pause) Aber ich glaube(.) dass ich hauptsächlich an ihr attraktiv finde .. ach(.) es ist nicht so einfach(.) also wie sie sich bewegt zum Beispiel(..)(.) also sie hat Haltung .. mhm dann auch in dem Moment(.) also(.) hey(.) klar ist okay(.)also wir werden jetzt gleich dann Sex haben .. einfach die Art wie sie sich bewegt(.) wie sie mich berührt(.) mhm .. auch dass sie aktiv ist zum Beispiel(.) oder auch dass sie total passiv ist .. je nach .. Situation .. beides toll(.) mhm .. und vielleicht das kommt auch dazu glaube ich (lach) wir sind damals nicht zusammen gekommen(.) weil wir uns gegenseitig attraktiv fanden .. eher im Gegenteil(.) also .. wir sind eigentlich beide nicht Beuteschema voneinander (lacht)(.) wenn man das so sagen kann(.) Mhm .. Das heißt(.) wie ..waren die Veränderungen(.) die dann mit dem Körper passiert sind(.) deshalb auch nicht so wichtig .. mhm(.) gleichzeitig(.) also(.) am Anfang war es .. (reibt sich die Hände) war der Körper ein bisschen überwältigend: „oh es gibt noch das und das“ .. und durch die Schwangerschaft und durch die Geburten .. kenne ich ihren Körper auch viel besser und auch in viel ganz verschiedene Situationen(.) Ich war beim beiden Geburten auch dabei .. Die eine war im Krankenhaus hier(.) und die andere war hier in dem Raum(.) (lacht) mhm genau zwei Tage vor Weihnachten (.) (Pause) mhm .. Und das hat noch mal so einen(.) so nochmal ein so einfach noch umfassenderes Bild von diesem Körper mir gegeben(.) oder .. weiß nicht ein vollständigeres Bild .. und keine Ahnung(.) Mhm .. Ja(.) also(.) es ist eher so ein .. so ein zeigen(.) das Bild ist immer vollständiger geworden(.) jetzt gibt es immer mehr Dinge die ich attraktiv finde .. Und ja(.) als am Anfang ..(lacht)(.)
127. E: Du hast die Brüste von Beate erwähnt(.) dass sie auch die Kinder gestillt hat(.) Hat das Stillen einen Einfluss auf Eure Sexualität gehabt(?)
128. Klaus: .. ja in der ersten Zeit schon(.) Also ich glaube .. ich da etwas zurückgehalten in der Zeit jemals(.) wo sie gestillt hat(.) Das hat sie fast ein Jahr(.) glaube ich .. Beate weisst das besser als ich (.) (Pause) Einfach weil es ein bisschen überempfindlich am Anfang war .. von(.) von der Optik waren sie derzeit super (lacht) klar (lacht)
129. E: Was ich beobachtet habe(.) ist dass ihr seit der Geburt der Kindern nicht mehr nur zu zweit im Bett seit(.)

130. Klaus: ja genau(.) (lacht) Ja (.) (Pause) mhm(.) ja(.)(.) seit der Geburt von Niko .. haben wir kein Sex mehr in Bett in dem wir schlafen .. sondern eher also .. und unser Sexzimmer nenne ich das (lacht) kann man eigentlich das Sofa so auseinander ziehen .. steht normalerweise auch so .. Das ist eigentlich unser .. unser Ort(.) Ja(.)
131. E: Wie gestaltet ihr die Paarsexualität(?) Wartet ihr(.) dass die Kinder aus dem Haus sind(?) Was läuft es überhaupt bei dem Paarsex(?)
132. Klaus: mhm .. (lacht) wir warten nur(.) dass sie im Bett sind(.) Sie schlafen beide extrem tief .. wenn sie ein mal schlafen(.) dann ist es gut .. wie sind so //(.) dass wenn sie wach werden(.) dass sie nichts mitkriegen (lacht) .. Ja(.) mal gucken wie lang es noch so geht(.) aber bisher geht es super ..
133. E: Wer übernimmt meistens die Initiative(?)
134. Klaus: (atmet aus).. ist tatsächlich unterschiedlich (.) (Pause) eine Zeitlang haben wir uns sozusagen verabredet ..(.) Wir hatten eine Zeitlang auch einen festen Termin in der Woche .. und gesagt haben .. da ist immer reserviert .. und dann haben wir in der Regel auch immer Sex gehabt an den Tagen(.) am Sonntagabend (lach) das ist aber so nicht mehr .. es(.) es wechselt sich so ein bisschen .. also manchmal Beate ist die treibende Kraft .. kommt .. manchmal bin ich's .. kommt darauf an(.)
135. E: das heisst(.) dass es heute die festen Termin nicht mehr gibt(?)
136. Klaus: nee ..
137. E: Habt ihr diese Termin direkt nach der Geburt eingeführt(?)
138. Klaus: Ja(.) wir haben es irgendwann gemacht und festgestellt(.) okay der Alltag es ist so viel und(.) mhm und keine Ahnung(.) dann ist die Gefahr(.) dass wir dann .. irgendwie also zu wenig wird (.) (Pause) mhm und je länger es dauert(.) also je länger die Abstände dazwischen sind(.) desto schwieriger wird es damit wieder anzufangen .. und dann einfach zu sagen okay(.) es ist total wichtig(.) und merken(.) dass es uns gut tut .. wir merken(.) dass wir es brauchen .. auch .. für den ganzen Rest der Beziehung .. mhm also dann müssen wir mal einen Termin machen(.)
139. E(.) Ihr habt von Anfang gespürt(.) dass die Sexualität wichtig dann für eure Beziehung ist(.)
140. Klaus: Also wir merken das auch wenn die .. eh .. was weiss ich(.) es gibt immer solche Phasen wo beide viel um die Ohren haben .. mit Termine und so .. und wenn man dann sich ein bisschen voneinander entfernt .. mhm(.) das es total wichtig ist dann zu sagen : hier(.) okay(.) wir zwei sind zwar beide müde(.) aber wir müssen(.) sozusagen(.) wir müssen zum Schluss uns wieder ein bisschen wieder näher kommen (.) (Pause) man merkt(.) dass es dann sofort wieder geht .. es war aber auch einen Lerneffekt(.) also .. für mich vor allem glaube ich .. Mhm .. Weil ich so eher der(.) also ich mache eher so Probleme oder so immer mit mir alleine aus oder .. habe ich viele Jahre lang gemacht (lacht) und zwar wie schwierig so dieses: „ok(.) es geht mir eigentlich schlecht(.) ich habe schlechte Laune und keine Ahnung(.) jetzt will ich recht niemanden an mich ran lassen“ und dann aber zu lernen: „Okay(.) gerade in dem Moment ist es gut(.) das war schwer .. das war wahrscheinlich das schwierigste für mich(.) der schwierigste Punkt in unserer Beziehung .. das zu lernen(.)
141. E: Du sagst(.) es war einen schwierigen Punkt in unserer Beziehung(.) War es für auch einen bestimmten Zeitpunkt(?)

142. Klaus: Nee(,) es ist eher eine Entwicklung gewesen(.) Oder .. mehrere Stellen gewesen(,) wo es so war(,) wo ich also dann so dieses Gefühl hatte(,) ich brauche die Distanz und es geht uns beide schlechter .. Haben wir auch .. wir haben schon längere Zeit nicht so richtig raus gekriegt(,) was wir jetzt endlich machen müssen .. damit es wieder gut funktioniert(.) Eigentlich ist es nicht so schwierig(.) (lacht) Sowas fühlt sich halt doch gar nicht gut an(,) wenn man sich so ein bisschen annervt(,) und dann zu sagen „super jetzt haben wir dann gleich Sex“(,) Irgendwie (lacht) aber hilft (lacht)(.)
143. E: (,)Wie meinst Du das genau(?)
144. Klaus: Du brauchst auch dann das Vertrauen (,) das es Okay ist diese Nähe wieder zuzulassen .. so und das muss man erst mal lernen(,) dass es dann okay ist(,) in dem Moment wo man dann eher verletzlich ist als sonst .. es ist eher nicht so nah(,) oder so war es für mich eher nicht so naheliegend(.)
145. E: Was genießt du heute vor allem in der Paarsexualität(?)
146. Klaus: .. verschiedene Sachen (,) (Pause) zusammen .. (atmet mehrmals) .. Ja(,) also(,) den Moment wo klar ist: „Okay(,) jetzt werden wir dann .. gleich Sex haben“ und der Übergang dahin(,) der ist super .. Mhm .. Es ist immer noch so ein bisschen so(.) Passiert es jetzt(,) passiert es nicht(.) (lacht) ganz gut .. Dann dieses Spiel .. und das deshalb weil eigentlich nie von vorne rein klar ist(,) wie es aufhören wird (,) (Pause) Es ist irgendwie immer noch offen(.) (,) Es kann alles Mögliche passieren .. und .. Ja(,) diese gewisse Ungewissheit so ..(.) Die ist(,) das super ..(.) Ja und dann in dem Moment(,) allermeistens tatsächlich diesen körperlichen(,) also diese Nähe .. was ich sehr genieße ist .. mhm .. so zu sehen(,) welchen Effekt .. auf Beate hat(,) was ich tue (lacht) ihr dabei zuzugucken(,) wie es ihr gut geht (,) (Pause) Mhm(,) auch da wieder dieses Spielchen da .. mhm .. und ab und zu tatsächlich auch solche Rollenspiele schon fast zuviel gesagt(,) aber .. wie haben manchmal so .. Momente oder Phasen(,) wo es so(,) uns so ein bisschen in diesem Dominantspielchen reingehen .. dann aber .. mhm ..relativ .. armlos würde ich ja sagen (lacht) also ohne diesen ganzen Theater drum rum oder so(,) sondern einfach nur so rein die Rollenverteilung(.) Einfach nur so zu sagen: „Okay(,) ich bestimme jetzt was passiert“ ..(.) Kann ich gut genießen(,) aber auch genau umgekehrt einfach so zu sagen(,) ich bestimme überhaupt nicht und guck mal(,) was passiert .. Es ist auch Teil von dem Spiel(,) auch nicht planbar vorher (lacht) wer genau welche Rolle kriegt(.)
147. E: Jetzt höre ich wieder(,) dass das Spielen im Mittelpunkt ist(.) Das Spiel mit der Erregung(.) Stimmt das(?) Wie sieht es denn aus mit dem Orgasmus(?)
148. Klaus: ja(,) genau(,) auf jedem Fall(.) Das Spiel(.) Ich versuche immer(,) dass Beate auch zum Orgasmus kommt(.) Ja(,) es ist wichtig für mich .. manchmal ist es auch nicht so und das ist auch gut .. sehr selten auch mal umgekehrt(.) Sie kommt und ich nicht(.) Ist dann auch Okay .. Aber in der Regel kommen wir beide ..
149. E: Welche Motivation habt ihr für die paar Sexualität nach der Geburt der Kindern(?) Wie sieht es aus mit der Familienplanung(?)
150. Klaus: ist abgeschlossen(.) Ist definitiv abgeschlossen .. also Beate hat sich sterilisieren lassen(.) Wir haben bisschen diskutiert .. längere Zeit .. Weil(,) also(,) sie hat noch drei Geschwistern(,) also sie waren zu viert .. ich habe noch einen Bruder(,) wir waren zu zweit(.) Für mich war mit zwei Kindern so zu sagen rein von der Prägung her so okay(,) jetzt ist ja fertig (lach) für sie eigentlich noch nicht .. wir haben uns relativ lange offen gehalten ..(.) also nach der Geburt von Tea .. in den zweieinhalb oder drei Jahre haben wir ziemlich viel diskutiert (,) noch mal oder nicht noch mal so .. und dann

haben wir am Ende gesagt(,) Okay in der Zeit haben wir auch mit dem Joyclub angefangen und dann gesagt jetzt dann wenn noch wieder ein Kind kommt(,) dann geht alles wieder von vorne los und so (.) (Pause) die zwei Kinder(,) die wir haben sind super(,) keine Ahnung(,) was noch passieren kann(,) eigentlich ist alles super gerade und dann mache ich jetzt aber auch definitiv(.) .. Es war vor allem für Beate sehr wichtig(,) also es körperlich zu beenden sozusagen .. und das(,) (stottert) das(,) also .. das Symbol so zu machen(.) Und auch für den Kopf .. für die .. sozusagen für die .. Sicherheit mit den Treffen mit Leuten aus Joyclub(.) Also selbst wenn .. das kann also nicht passieren(.)

151. *E: Hatte die Sterilisation einen Einfluss auf eure Paarsexualität(?)*

152. Klaus: Auf unsere Paarsexualität eigentlich nicht(,) also .. außer dass es viele Dinge sehr viel einfacher macht(,) weil wenn .. mhm nicht mehr verhüten müssen(,) das ist natürlich in den Moment praktisch wenn man an ihr rum (leise) .. fummelt und so .. und ich würde sagen(,) so wie ich es wahrnehme ..(.) in den Treffen mit Leuten aus dem Joyclub macht sie freier (stotert) kann mehr genießen einfach(,) denn der Gedanke ist schon mal raus(.)

153. *E: du warst bei der Geburt Deiner Kinder dabei(.) Wie hast du die Geburt erlebt(?)*

154. Klaus: es war schon krass irgendwie .. mhm aber nicht verstörend krass .. wie eine Ausnahmesituation und auch sozusagen für Beate eine Ausnahmesituation(,) wie ich sie auch nicht kannte (.) (Pause) mhm bei der ersten Geburt war sie irgendwie wie in Trance(.) Ziemlich weg(,) relativ früh schon (.) (Pause) auf der Fahrt ins Krankenhaus und so .. mhm .. erstaunt wie körperlich es ist (lacht)(,) also ich hatte Muskelkater am nächsten Tag vom festhalten (lacht) und sie sowieso (lacht) mhm .. ja und in diesem Moment ist es halt krass(,) also(,) wenn ein Mensch plötzlich da ist(,) der vorher nicht da war(.) Das war schon irre .. Und die zweite Geburt hier war dann auf andere Weise krass(,) weil alles sehr schnell ging(.) Also von den ersten Wehen bis zur Geburt ging es nur zweieinhalb Stunden ..(.) Die erste Hebamme hat es gerade geschafft hierher zu kommen(,) die zweite kam zu spät (lacht) aber das war eher(,) also das fühlte sich alles total .. ja so genau so(,) soll das halt hier sein(,) auch das es zu Hause ist und so .. wir haben es nicht geplant(,) aber wir waren zumindest vorbereitet(,) was beim ersten Mal alles so schnell ging(.) Wir hatten uns darauf eingestellt(,) dass es sein kann und hatten alles hier(,) auch die Hebammen wussten bescheid(,) und so(,) und es war die richtige Entscheidung(,) weil wir hätten es wahrscheinlich gar nicht mehr ins Krankenhaus geschafft (lacht) .. dann war es in dem Moment aber alles genau richtig so .. das war eher so(,) mhm .. es fühlte sich alles so .. sehr natürlich an(.) Ok(,) so soll es sein(.)

155. *E: Denkst Du(,) dass diese Geburtserlebnisse einen Einfluss auf deine Sexualität hatten(?)*

156. Klaus: .. (atmet aus) ich glaube nicht (.) (Pause) also höchstens in dem Sinne(,) dass .. sozusagen(,) so dieses okay(,) das war jetzt das krassste was wir zusammen erlebt haben (lacht)(,) also(,) das schweisst alle zusammen irgendwie(,) häm! .. (atmet ein) mhm(,) und das ist eher nochmal(,) also .. das ist diese Paarbeziehung nochmals gestärkt hat und dadurch auch(,) mhm .. ja was weiss ich(,) unsere unsere Rollen als Paar noch mal gestärkt hat(,) in dem Sinne vielleicht .. aber jetzt sonst eher nicht ..

157. *E: Weissst Du noch(,) wie das erste Mal nach der Geburt war(?)*

158. Klaus: Pfui (atmet aus) Das habe ich mir tatsächlich überlegt(,) weil ich dachte die Frage kommt (.) (Pause) aber .. es kommt nicht mehr richtig .. nein(,) ich weiss es nicht

mehr so richtig(.) Es war aber zu mindestens nicht irgendwie negativ oder komisch(.) so(.) dass ich mich daran erinnern würde(.) dass es seltsam gewesen wäre(.)

159. E: Welche Gefühle waren damit verbunden(?)

160. Klaus: Ich glaube(.) es ist alles relativ natürlich gekommen(.) ich hatte glaube ich ein bisschen ..(.) also ich war vorsichtig(.) weil ich nicht wusste(.) ok geht es .. vom Körper alles schon so wieder und so(.) .. mhm also Beate war verletzt alle beide Male(.) dann nicht so ganz klar(.) Okay(.) tut es irgendwie weh ..

161. E: Da Du das Thema Körper erwähnt(.) würde ich gern wissen(.) wie Du zu deinem eigenen Körper stehst(.)

162. Klaus: (atme ein) (nickt) mhm zu dem gut (lacht) ich habe schon gesagt(.) früher war ich so ein starker Kopfmensch(.) da war der Körper irgendwie so zweitrangig .. Also(.) inzwischen mag ich meinen Körper sehr gerne .. so mag ihn(.) ich mag ihn sehen(.) ihn mal anfassen(.) keine Ahnung(.) ich mag ihn allen Leuten zeigen (lacht) mhm und ich habe auch eher ein Bedürfnis .. sagen wir dem Körper etwas Gutes zu tun ..(.) Hatte ich früher auch nicht so .. (leise) also .. regelmässig irgendwie Bewegung und Sport(.) und nicht so ein Scheiß essen und .. ja mhm und dann auf der (räuspert sich) sexuellen Ebene(.) glaube ich(.) dass ich immer noch .. den Körper kennen(.) besser kennenlernen(.) also das ist noch nicht fertig ist(.) (Pause) Es ist ganz lustig(.) vor allem jetzt .. durch die Treffen mit den anderen Männern gibt es noch mal so eine völlig neue Facette irgendwie .. mhm .. Ganz lustig (lacht)

163. E: Inwiefern(?) Wegen dem Vergleich mit anderen Männern oder die sexuellen Erfahrungen mit anderen Männern(?)

164. Klaus: Ja(.) genau(.) in der Interaktion mit anderen Männern(.) auch wie der Sex funktioniert(.) sehr anders als mit einer Fraue(.) (Pause) auch zu merken(.) dass Männer .. an meinem Körper andere Dinge .. wertschätzen(.) keine Ahnung als Frauen (lacht) ist auch ganz lustig(.) (Pause) Ich bin auf verschiedenen Plattformen unterwegs(.) (Pause) Es gibt ganz viele Männer(.) die bestätigen müssen(.) dass sie heterosexuell sind(.) aber trotzdem Treffen mit dem anderen Männern wollen(.) also ganz wichtig ist(.) dass man auf jeden Fall heterosexuell ist und so .. oder beim Joyclub beim Anschreiben(.) schreiben wir zurück „Sorry(.) wir suchen nach bisexuellen Männern eigentlich“ und dann kommt „ja eigentlich ich schreibe es nicht rein im Profil“ und so(.) also ganz lustig .. und die Neugierde bei mir in dieser Richtung .. habe ich aber schon ziemlich lange(.) ohne den Wort dafür zu haben oder gedacht habe: „Okay du es irgendwie ausleben“ oder so(.) aber die .. also keine Ahnung das Gefühl(.) oder die Idee immer im Hintern drin zu haben: „könnte irgendwie vielleicht interessant sein“(.) keine Ahnung .. das habe ich schon super lang(.) aber ausgelebt habe ich es erst in der Beziehung mit Beate .. und ich glaube(.) keine Ahnung(.) was ich natürlich nicht kann(.) ist anderen Leuten im Kopf gucken(.) aber ich finde es eher normal(.) das ist so .. Ich glaube(.) es ist tatsächlich eher .. selten(.) dass Leute erstmal wahrnehmen dann noch akzeptieren und dann auch noch ausleben(.) also die drei Schritte irgendwie noch machen .. mhm(.) es war ganz lustig(.) wir haben auch zweimal(.) dreimal schwule Männer getroffen .. die von der anderen Seite gesagt haben(.) bisher nur mit Männer gedatet und sagten „Ich wollte mal gucken(.) ob ich vielleicht doch ein ganz klein bisschen hetero bin“ (lacht) auch ganz süß (lacht) es war immer sehr nett und so ..(.) ich finde es total logisch zu sagen(.) es gibt so eine Skala mit krassen Extrem und .. in einen Extremen ist fast niemand ..(.)

165. E: Meinst Du die sexuelle Orientierung(?)

166. Klaus: Ja genau .. Das ändert sich vielleicht auch noch im Leben so und so aber .. einfach zu sagen(,) ich bin nur das weil .. ich finde es auch langweilig ..(.)
167. *E: Wir unterhalten uns seit fast 1(,)5 Stunden(,) darum würde ich langsam das Gespräch abschliessen(.) Ich habe noch eine letzte Frage: Wie wurde das Thema Sexualität während der Schwangerschaft oder nach der Geburt mit thematisiert(?)*
168. Klaus: ..
169. *E: Also wurde überhaupt das Thema Sexualität zum Beispiel mit Fachleuten angesprochen(?)*
170. Klaus: Also(,) was wir gemacht haben vor der ersten Geburt bis wirklich sehr kurz davor(,) mhm mit Beate Yoga gemacht bei einer Freundin von mir .. oder damals noch Mitbewohnerin .. die da frisch Yogalehrerin war .. hat gesagt: „Hey(,) ich kann euch irgendwie was Gutes tun(,) wir machen jetzt in den vier Wochen davor(,) machen wir mal so .. Paar-yoga-Geschichten .. mhm(,) und .. das war zum Teil auch solche .. also seine Partnerübungen die diese .. also einmal die auf die Geburt irgendwie vorbereiten aber auch auf die(,) wenn man so sagen .. diese sexuellen Ebene .. angetriggert haben ..
171. *E: Inwiefern(?)*
172. Klaus: ja(,) solche Berührungs .. äh Sachen(,) halten und spüren .. also .. irgendwie .. also(,) wir haben Kundalini Yoga gemacht .. das sind diese Schakra-Geschichten und so .. viel des unteren(,) also Unterleibschakras aber dann von beiden (,) (Pause) Weil ihre Theorie .. oder These war(,) dass für Beate wichtig ist in der Geburt(,) aber für euch wenn es zusammen macht(,) ihr beide so auf dem selben Level seid ungefähr .. so und da haben wir schon auch ein bisschen über das Thema gesprochen(,) aber eher am Rande .. Ja(,) für die Hebamme war das auch wichtig und wir haben auch ganz konkret Übungen gemacht(,) also wirklich für die Vorbereitung auf die Geburt okay(,) wie die fasse dich an .. dabei und währenddessen .. und davor und danach und so .. Es waren auch gute Tipps(,) es war auch sehr handfest (lacht) also(,) sehr pragmatisch(,) aber es war genau richtig .. Was auch kommt bei der Vorbereitungskurs ist immer stillen ist kein Verhütungsmittel(.) Mhm .. aber explizit(,) nee(,) wurde nicht darüber gesprochen(.) Das Thema war bei der Hebamme auch nicht ..
173. E: Habt ihr aber überhaupt den Bedürfnis gehabt(,) dieses Thema anzusprechen(?)
174. Klaus: nee(,) eigentlich nicht(,) aber frag doch mal Beate ob sie etwas gelesen hat(.) Es kann sein (,) (Pause) aber das wir als Paar drüber gearbeitet haben(,) nicht(.)
175. *E: Gibt es deinerseits eine Frage oder Aspekte(,) die Du zum Thema Sexualität im Übergang zur Elternschaft erwähnen oder hinzufügen möchtest(?)*
176. Klaus: (atmet aus) mhm .. Also die Frage(,) die ich mir gestellt habe und die ..(,) die wir uns gestellt haben(,) als Vorbereitung hier drauf sozusagen .. war warum so viele .. so viele Paaren schwer fällt .. sozusagen diese Rollen mit(,) hey .. Mutter und .. mhm Liebhaberinnen miteinander zu kriegen(,) vor allem bei den Frauen hat es da ein Problem .. oder bei den Männern dieses .. die Leute akzeptieren es jetzt(,) wir haben das Kind gezeugt und jetzt braucht es keinen Sex mehr so (lacht) gibt's irgendwie auch recht oft .. mhm .. so eine richtige Lösungen(,) warum das echt viele Leute so geht bis dahin das dann daran die Beziehung kaputt geht .. haben wir irgendwie nicht gefunden(.)

177. E: Was denkst Du denn(,) was macht ihr dann besser(,) als die anderen Eltern macht(?)
178. Klaus: ich glaube(,) das was für uns am wichtigsten war(,) dass wir .. sehr früh angefangen haben und sehr konsequent immer geredet haben ..(,) was echt schwer war am Anfang ..(,) weil du eine Sprache entwickeln muss erstmal dafür und endlich okay (lacht) mit der jetzt das sagt(,) was meint er denn damit und so .. mhm und auch seine Bedürfnisse und Wünsche zu artikulieren(,) also einfach zu sagen: „ich .. träume davon dieses und jenes mal zu machen“(,) „wie wäre es für dich denn“ und ..und dann auszuhandeln(,) ob das okay ist oder nicht(,) und wie man es jetzt rangeht und so .. und .. ich glaube(,) dass war für uns den Knackpunkt .. Für uns was das gut funktioniert hat und das dann auch zu machen (lacht)(,) also beides .. dieses(,) ja .. viel drüber reden ..(,) Würde ich jetzt sagen aus den Beobachtungen von denen Paaren(,) wo es nicht gut funktioniert hat(,) meistens daran gescheitert ist (.) (Pause)
179. E: Meinst Du(,) weil sie nie über Sex reden(?)
180. Klaus: ja(,) oder .. nicht auf die richtige Art(,) keine Ahnung(,) dann eher so als vorwurfsmäßig ..:“ich würde ja aber du willst ja nie“ .. Das sind uns Sachen(,) die wir uns wirklich .. vorher abgesprochen haben(,) mhm .. wenn jemand .. irgendwie was ausprobieren will oder es irgend(,) irgendjemanden was nicht passt oder so(,) dann reden wir .. und alle(,) alle Dinge mit dem Joysachen ausprobiert haben und so war immer vorher geredet (lacht) nachher reflektiert .. und oft stundenlang bis wirklich klar(,) Okay wie was jetzt wirklich für jeden und geht es hier weiter oder ist er vorbei(,)
181. E: Was war denn eure Motivation für das Swingern(?) Wie seid ihr überhaupt dazu gekommen(?)
182. Klaus: Es war ganz lustig(,) also .. wie gesagt(,) ich bin Journalist(.) Es gab bis vor ein paar Jahren diesen Swingerschiff auf dem Bodensee(.) Nicht diesen SM-Schiff(,) sondern Swingerclub auf einem Schiff(.) Und zwei Kollegen von mir haben damals darüber eine Reportage gemacht(,) ohne Foto und alles sehr sehr // und krass .. mhm(,) was ist da los und so haben wir das erlebt ..(,) Die waren beide ziemlich schockiert und fertig .. bin mit beiden gut befreundet und wir haben uns dann getroffen: „Oh erzähl doch mal (Flüstert fast)“ „oh(,) das kannst Du Dir gar nicht vorstellen(.) Es ist so krass und so“ Und wir sassen beide da und dachten(,) es klingt eigentlich ganz cool (lacht) und mhm .. Ich habe damals online gemacht(,) also die Webseite und auf diesen Artikel hatten wir wahnsinnige Zugriffe .. und ganz vielen kamen von einer Seite(,) die ich damals nicht kannte und nämlich von Joyclub(,) also jemand hatte ihn verlinkt (.) (Pause) Eine Veranstaltung von der(,) von diesem Swingerschiff da (atmet ein) .. Okay(,) die Seite(,) dann habe ich sie mir angeguckt und dachte: „Ah(,) Ah(,) so was gibt's interessant“ .. Und dann haben wir angefangen drüber zu reden(.) Haben uns angemeldet und geguckt(,) was das so(,) wie es ist(,)
183. E: Welchen Einfluss hat das Swingern auf eure Sexualität(?)
184. Klaus: wir haben das Gefühl(,) dass es(,) das es uns .. weit(,) also total weiter bringt(,) als Paar(,) was wir da machen (.) (Pause) Aber nur weil wir drüber reden gleichzeitig(,)
185. E: Wenn Du sagst(,) Swingern(,) wie soll ich es mir vorstellen(?) Habt ihr eine offene Beziehung(,) macht ihr Partnertausch(,) usw(?)
186. Klaus: Wir sind immer zusammen (.) (Pause) Wir sind gerade an den Punkt gekommen(,) wo wir .. darüber diskutieren(,) ob wir es uns vorstellen könnten .. mhm(,) wir sind es nicht ganz sicher (lacht)(,) Wir werden wahrscheinlich irgendwann

ausprobieren und dann schauen(,) was es mit dem(,) wer es getan hat(,) (stottert) und mit den anderen .. also mal gucken ob es geht oder nicht(,) ..(.) Bis jetzt ist die Regel immer nur zusammen (.) (Pause) Wir verhandeln gerade und wahrscheinlich(,) die Abstufung(,) keine Ahnung .. ich hätte wahrscheinlich weniger Probleme wenn Beate sich mit anderen Frauen trifft(,) als mit anderen Männern(,) was wiederum wieder bescheuert ist(,) wenn man gleichzeitig sagt: „machen wir zusammen(,) es macht keinen grossen Unterschied(,) ob es Männer oder Frauen sind(,) aber doch schon .. was man intellektuell sagt: „eigentlich ist es Quatsch“(,) also mal sehen(,) was draus wird(,) Das ist also nächstes Thema (lacht) für deine nächste Arbeit (lacht)(.)

187. E: (lacht) nein(,) es wird keine nächste Masterarbeit geben (lacht)

188. Klaus: (lacht) Die Leute sind so unterschiedlich(,) ich denke nicht(,) dass Du eine Theorie findest(,) die immer passt(,) Die gibt es gar nicht(,) wie soll das gehen(?)

189. E: Möchtest Du noch irgendwas hinzufügen(?)

190. Klaus: Nee(,) alles gut(.) Danke!

Gesprächspartner		Gesprächsdaten	
Pseudo	Beate	Datum/Zeit	23.12.2019 um 21:00
Name	S. P.	Ort	Konstanz (D) bei Familie P. zu Hause im Musikraum
Alter	35	Aufnahmestatus	Halbstrukturiertes Interview, d.h. Leitfadenorientiert und offenes Gespräch
Geschlecht	W	Situation	. Face to face . Keine weiteren Personen anwesend . ruhig . keine Störungen
Beruf	Lehrerin	Dauer	101 Minuten
Familienstand	. In einer Partnerschaft mit Klaus: seit 2007 . Verheiratet mit Klaus: seit 2009 . 2 Wunschkinder: Niko (Bub, 8 Jahre) und Tea (Mädchen , 6 Jahre)	Aufnahmedaten	Aufname: Céline Olivier Material: Diktiergerät Olympus VN-3100PC Transkribieren: Céline Olivier
Hobbys	. Klettern, joggen, schwimmen . im Chor singen		

1. E: Danke (,) dass Ihr an der Studie teilnimmt(.)
2. Beate: Ja (,) wenn wir das Thema gelesen haben (,) haben wir gedacht (,) wir müssen mitmachen(.) Mit Klaus: lästern wir (k) also lästern (,) wir witzeln auch manchmal (,) was wir sonst noch machen könnten im Leben (atmet ein) und so eine Paartherapiepraxis ist immer so ein Ding (,) wo wir denken (,) irgendwie (,) also bei uns funktioniert es ja (,) aber wir wissen ja auch warum es funktioniert und wir arbeiten auch daran (,) dass es funktioniert(.) Und allein funktioniert sie auch nicht(.) Wenn wir nichts tun dafür würden (,) dann wären wir auch nicht mehr zusammen(.)
3. E: Also (,) an seiner Beziehung zu arbeiten ist wichtig?
4. Beate: Ja (,) das sehen wir ja (,) bei einer guten Freundin von mir (,) die sich getrennt hat(.) Da war es so (,) er dachte „jetzt haben wir das dritte Kind (,) wir haben jetzt ein

Hause gekauft (,) wir bleiben jetzt für immer zusammen“ (,) dann ist es halt schwierig(.) Und als sie dann gesagt hat „so jetzt gehe ich“ dann ist er auch aus allen Wolken gefallen (,) weil er das nicht geglaubt hat (,) dass sie immer gesagt hat „ich will eine Paartherapie machen“ (,) „ich will das (,) dass wir was machen“ (,) „dass wir miteinander Zeit verbringen“(.). Der hat immer gesagt: „Ja ist halt schwierig(.). Geht halt von alleine weg(.).“ Und eben (,) es ging nicht von allein weg(.). Beziehung geht ja nie von alleine (,) also nichts geht und verändert sich von alleine (,) einfach so(.). Irgendwann kommt den anderen nicht mehr mit(.).

5. *E: (fasst Daten zusammen über Alter (,) Beruf (,) Familienstand (,) Hobbys (,) Begegnung und Kindern) Klaus: hat schon verraten (,) dass eure beiden Kindern Wunschkindern sind(.)*
6. Beate: ja (,) es war schon geplant und es war auch „jetzt ist der Eisprung (,) jetzt müssen wir Sex haben“ (lacht) Das weiss ich noch(.)
7. *E: hättet ihr vorstellen können kinderlos zu bleiben?*
8. Beate: Nee (,) gar nicht(.). Für mich war es sehr wichtig(.). Ja (,) ich habe noch drei Geschwister für meine Mutter war es immer wichtig und für meine Mutter auch klar (,) sie hat mir mal gesagt (,) wenn sie keine Kinder bekommen hätte (,) hätte sie auf jeden Fall Kinder adoptieren wollen oder auf jeden Fall haben wollen (,) das war irgendwie für sie wichtig und also mir war es auch wichtig (,) und mir war dann klar: als Lehrerin bin ich ja nicht in den Job (,) wo ich so klassisch am Anfang Karriere mache(.). Und deshalb wollte ich schnell Kinder haben (,) damit ich das was wir jetzt gerade machen (,) und damit die Kinder aus dem Gröbsten raus sind (,) und ich dann danach Karriere machen kann(.). Und das war mir schon wichtig (.). (Pause) Ich bin ein sehr ungeduldiger Mensch (,) ich mag es nicht auf Sachen zu warten (,) wo ich mich einmal entschieden habe (,) dass ich sie haben will(.). (lacht) Ich bin aber kein Mensch (,) der zu Hause sitzt und Marmelade kocht und Kindersachen häkelt (lacht)(.). Ich versuche jeden Tag Sport zu machen(.). Wir gehen oft zusammen klettern und ich bin ein Triathlon gelaufen(.). Wir singen auch zusammen im Chor(.). Ich bin seit 6 Jahren politisch auf verschiedene Ebene für Frauen- und Elternpolitik engagiert(.). Wir gehen ins Kino (,) gehen essen (,) also wir machen sowieso ziemlich viel (.). (Pause) Nach der Geburt von T(.) war es mir nach drei Monate so langweilig (,) dass ich wieder freiberuflich angefangen habe zu arbeiten(.). Und nach einem halben Jahr bin ich wieder in die Schule gegangen (.). (Pause) Weil der war so unkompliziert (,) er hat 16 Stunden am Tag geschlafen(.). Mir war es so langweilig (lacht)(.). Ich habe wirklich am Rad gedreht nach drei Monaten (,) weil wir haben beide in Konstanz gewohnt und (,) (Pause) im Referendariat (,) also ich bin (,) wir sind da erst zusammen gezogen(.). Und dann haben wir zum ersten Mal in unserem Leben zusammen gewohnt und beide in der gleichen Stadt gewohnt und gearbeitet(.). Das hatten wir selbst zu Schulzeiten beide nicht(.). Wir sind immer gependelt und (,) (Pause) also das war total schön (,) auch diesem Mutterschutzzeit ging eigentlich gut (,) war zwischendurch zwar ein bisschen langweilig (,) aber es ging (,) weil er ja gar nicht so lange weg war (.). (Pause) und wir haben uns jeden Tag zum Mittagessen getroffen immer mit seinen Kollegen (,) ich bin immer hingefahren(.). Und das war eigentlich ganz schön und das haben wir dann relativ schnell auch dann wieder gemacht und bin ich einfach mit Niko immer zum Mittagessen gegessen und wir haben uns getroffen und so (.). (Pause) aber ja (,) ich habe dann so Babymassage gemacht und so (,) Spielgruppe und so Zeug(.). Hatte dann so ein paar Muttis unter der Woche womit ich mich zum Frühstück getroffen habe(.). Aber sonst war es schon irgendwie relativ zäh und dann habe ich angefangen eben nach 3 Monaten für die Zeitung freiberuflich Interviews gemacht (,) Portraits geschrieben (.). (Pause) Konzertrezensionen habe ich dann angefangen (,) da musste Klaus mit und musste dann den Niko nehmen in der Zeit wo ich im Konzept zwei

Stunden war (,) wo ich nicht stillen musste Und ich habe Niko .. Anfang Juli geboren nach den Sommerferien(.) Mitte September bin ich wieder zum Chor (,) (Pause) da habe ich eine Schülerin gehabt (,) die für zwei Stunden Baby gesittet hat(.) Ich habe gestillt (,) beim Stillen ist er eingeschlafen (,) ich habe dem so um zehn vor acht ins Bett gelegt(.)

Bin aufs Fahrrad 10 Minuten zur Chorprobe (,) habe bis um 10 Uhr gesungen(.) Bin dann wieder zurück und zum nächsten Stillen halt wieder zu Hause(.) Also (,) ich hatte da auch nie einen Problem (,) damit ihn irgendwie fremd betreuen zu lassen(.) Also ganz knallhart vom Anfang an (,) (Pause) weil ich da auch (,) also da war ich auch nie bereit drauf zu verzichten(.) (atme ein)(,) Wir jonglieren gerade mit dem Chor von Woche eigentlich aber also (,) (Pause) wir haben auch jeder mal ein Projekt ausgesetzt (,) weil bei der Niko habe ich als erste ein Projekt ausgesetzten ein halbes Jahr (,) weil wir dann hier gewohnt haben und dann was zu weit (,) (Pause) zum Fahren (,) aber dann ist zweite halbe Jahr hat Klaus ausgesetzt (,) (Pause) (,) dann das nächste Chorprojekt und dann ab dem hatten wir dann auch hierbei Babysitter oder wir haben so ein Modell gehabt (,) dass wir uns abwechseln(.) Ein Montag ich (,) ein Montag er und ein Montag Babysitter (,) (Pause) Das wir uns abwechseln (,) dass es nicht zu teuer ist(.) Aber es war auch uns sehr wichtig (,) solche Sachen zu machen(.) Nach Niko habe ich nach einem halben Jahr nur noch 50% gearbeitet (,) (Pause) Das war schön eigentlich(.) Mal so (,) es war auch wenig (,) im Nachhinein war es unglaublich eine relativ entspannte Zeit (,) weil Klaus viel da war (,) (Pause) also das (,) ja (,) dann habe ich angefangen wieder zu joggen (,) das weiss ich noch (,) (Pause) Also (,) das war dann auch ganz schön(.) Bei Tea war es ein bisschen stressiger nach dem halben Jahr (,) weil Klaus mehr gearbeitet hat und ich mehr gearbeitet habe und ich hatte einen mega beschissenes Stundenplan dieses halbe Jahr (...) (,) wo ich wieder gearbeitet habe und Klaus also wir beide zu Hause waren(.) Bei mir in der Schule war es auch wieder sehr stressig (,) weil auch wenig Leute Rücksicht genommen haben(.) Also in der alten Schule war es so (,) dass von vier Leuten im Leitungsteam drei Frauen auch ohne Kinder waren(.) Die hatten alle überhaupt kein Verständnis (,) (Pause) meine Chefin hat mich zumindest machen lassen(.) Meine Ko-rektorin hat mir die schlimmsten Stundenplänen eingebaut (,) die man sich nur denken kann und hat gesagt „Pech gehabt“(.) Und ich habe eine Kollegin wegen der ich letztendlich auch die Schule verlassen(.) Seit September arbeite ich in Radolfzell(.) Also (,) ich habe jetzt mega Glück gehabt (,) ich habe sehr viel Ärger gehabt letztes Schuljahr und vor allem mit einer Kollegin (,) die keine Kinder hat (,) und sie hat mich also übelste beschimpft und angeschrien (,) ich soll mich entscheiden (,) ob ich arbeiten möchte oder Kinder habe (atmet ein) und dann habe ich halt drei Tage vorher eine Info gekriegt (,) ich soll am Mittwoch bis um 4 Uhr da bleiben(.) Ich habe gesagt (,) ich muss um vier Uhr meine Tochter abholen (,) ich kann nur bis Viertel nach drei bleiben(.) Dann ist sie ausgerastet(.) (atmet ein) Also das war (schluckt runter) mit manchen (,) also vor allem mit der einen und diesen Leitungsleuten (atmet ein) hatte ich es ziemlich schwierig (,) (Pause) Dann habe ich auch ein Mann im Leistungsteam gehabt(.) Er hat drei Kinder (,) Frau hat aufgehört (,) (Pause) Mit dem habe ich Jahrelang diskutiert (,) (Pause) Er hat mir gesagt (,) also er versteht es nicht (,) er findet es nicht gut (,) dass mein Mann sich Urlaub nimmt (,) wenn ich arbeiten muss (,) (Pause) Sein Urlaub ist doch für seine Erholung da (,) (Pause) oder die Großeltern (,) es kann doch nicht richtig sein (,) dass sie so oft kommen müssen(.) Ich ja „Du wenn ich fünf Tage auf Orchesterprobenfahrt fahre (,) dann bestelle ich mein Vater ein dann kommt mein Vater eine Woche und kümmert sich um die Kinder“(.) „Nein (,) das finde ich nicht gut“(.) Also (,) das ist auch etwas (,) was wir (,) wir haben immer oder wir nehmen heute ja immer Hilfe in Anspruch und ich habe überhaupt kein Problem damit zu sagen „Schaffe ich nicht“(.) Mhm .. also (,) ich habe nie den Anspruch gehabt alles alleine schaffen zu müssen (,) weil das geht ja nicht und ich glaube das ist auch ein Teil des Problems (,) dass man nicht abgeben kann oder will (,) (Pause) Ich glaube Klaus findet manchmal ich frage zu schnell oder zu viel um Hilfe(.) Oder gerade auch mit Eltern und Geschwistern oder so

(.) (Pause) Putzfrau haben wir auch zum Beispiel(.) Seit Anfang Dezember haben wir keine Putzfrau mehr (,) das ist ja schon wieder nur furchtbar (lacht)(.) Aber wir haben da ein großes Netzwerk an Unterstützung(.) Es ist natürlich eine unglaubliche Organisationsarbeit (.) (Pause) also dieses schöne Wort „Mental load“ kennst du ja wahrscheinlich und das finde ich (,) das passt ganz gut (,) weil ich organisiere das alles (h) also ich organisiere Arzttermine (,) ich organisiere Babysitter (,) mhm (.) (Pause) und wir haben auch gerade vor (,) ach (,) ich glaube es ist noch gar nicht so lange her (...) (,) haben wir hier gesessen und gesagt „ähh (,) wir sind gerade wieder so weit voneinander entfernt (,) woran liegt das (,) was können wir tun und dann habe ich (h) ganz viel auf den Tisch geknallt und habe gesagt „Bitte kümmere dich um (.) (Pause) na (.) (Pause) Ich mache die ganzen Arztrechnung (,) alle Banküberweisung (,) allen Papierkram (,) alle Versicherungen (,) alles was mit Auto zu tun hat (.) (Pause) Ja dieses ganz (,) also dieses viel (.) (Pause) plus all das was ich noch so nebenher mache (,) was so mit Haushalt und Familie zu tun hat (,) wo ich irgendwann gesagt habe „Nee (,) jetzt musst du auch da machen“(.) Und er macht aber ja auch schon relativ viel zu Hause (,) also dass er die Kinder morgens und abends nimmt(.) Und alles was Wäsche ist (,) macht er(.) Alles was einkaufen ist (,) macht er(.) Kochen (,) macht er(.) Einkaufen so halbe halbe (.) (Pause) Wochenende kauft er ein (,) unter der Woche kaufe ich ein (.) (Pause) aber (,) also da handeln wir auch immer Freiräume aus (.) (Pause) Dieses „wieviel kann ich weg“ (.) (Pause) mhm gerade mit den ganzen Sitzungen und Treffen uns so (.) (Pause) Und auch wann kann ich weg (,) wie kriegen eine Babysitter hin(.) Manchmal telefoniere ich mit allen drei Babysitter durch bis ich ja jemanden habe(.)

9. E: *Wie schafft ihr es überhaupt Zeit für die Sexualität zu finden?*

10. Beate: (.) (Pause) weil (,) also (,) wir gucken kein Fernsehen ... (lacht)(.) Also wir haben schon vor Jahren angefangen (,) wir haben gesagt (,) wir treffen uns (,) also wir machen jeden Sonntag (.) (Pause) verbringen wir miteinander(.) Und dann dass wir eigentlich mindestens diesen einen Abend in der Woche (.) (Pause) haben (,) wo wir uns mit uns verabrede haben (,) wo wir nichts anderes machen (.) (Pause) Das haben wir mal eine Zeit lang ziemlich streng gemacht (.) (Pause) Mittlerweile machen wir das nicht mehr (,) weil es im Moment gerade nicht so nötig wär (,) wir verbringt mehr Zeit miteinander(.) Gerade die letzten Jahre (,) ich habe (,) ich unterrichte noch Deutsch (,) ich habe Elend viel korrigieren müssen (.) (Pause) und jetzt die letzten Monate sind total entspannt (,) weil ich habe dieses Schuljahr gar kein Deutsch(.) Ich korrigiere überhaupt nicht(.) Also meine Arbeits (.) (Pause) Belastung ist jetzt im Moment gerade so niedrig wie glaube ich in den letzten Jahren nicht und ich arbeite vor Ort (,) und habe ganz gut (,) also wirklich guten Stundenplan(.) Also im Moment sind wir seit September sowieso relativ entlasten (.) (Pause) mhm .. genau (,) aber das nehmen wir uns (,) also eigentlich zwei Abende pro Woche Sex zu haben(.) Er ist immer so alle paar Tage(.) Irgendwann kommt einer von uns oder der andere(.) Es ist nötig (lacht) und selbst wenn es nur für einen nötig ist und für den anderen nicht so (,) dann ist es bei uns eher so (,) dass also (.) (Pause) also jetzt im Moment dass bei mir nicht so nötig war (,) aber dann fange ich einfach an(.) Dann kommt die Lust bei mir auch(.) Also es ist dann eigentlich in der Regel nicht dieses „Nee (,) ich bin zu müde (,) ich gehe jetzt mal ins Bett“ (,) sondern wenn einer will (,) dann lässt sich der andere mit drauf ein (lacht) und uns passiert es auch öfter (,) dass wir abends wenn wir nebeneinander im Bett liegen (,) wir schlafen eigentlich immer mit Körperkontakt (,) irgendwie und dann fängt das Kribbeln an(.) Dann stehen wir mal dann wieder auf(.) (Lacht) Dann merken wir (,) Okay (,) so können wir jetzt doch nicht schlafen (lacht)(.) Und dann ist er die Frage (,) ob wir zwischen den Kindern liegen bleiben und das machen wir eigentlich (,) also schon lange nicht mehr (,) oder im Notfall (,) wenn es ganz schlimm ist (lacht)(.) Dann stehen wir eigentlich auf und gehen dann runter (.) (Pause) Genau (.) (Pause) Also (,) das machen wir schon eigentlich so (,) ja (,) ich

würde sagen ein bis zweimal pro Woche und (.) (Pause) wenn wir (.) (Pause) Joytreffen (.) die (.) (Pause) mhm die gut waren (.) dann brauchen wir danach immer noch mal mehrere Tage (.) (Pause) um so dass (.) (Pause) die Lust die sich aufgebaut hat bei diesem Treffen so vollständig loszuwerden (lacht) (.) (Pause) Das ist auch ganz cool (lacht)(.)

11. E: *Wie definierst Du überhaupt Sexualität?*

12. Beate: Ach (.) (Pause) (Atmet aus) Schwierig(.) Ich weiss nicht(.) Also nur nackte Menschen natürlich nicht(.) (lacht) wir gehen auch gern in die Sauna(.) Oder so(.) Ja (,) wenn so etwas kommt (,) dann kommt eine Lust dazu oder? oder am Entdecken (.) (Pause) gerade bei I(.) war es lustig (,) sie waren ja gerade baden und dann habe ich danach habe ich sie ja abgeduscht (,) weil sie so einen Glibberzeug da hatten(.) Dann habe ich ihr den Duschkopf in die Hand gedrückt und dann hat sie selbst ihre Scheide abgeduscht und wollte gar nicht aufhören und gesagt „es kitzelt so schön“(lacht) und dann zu sagen „Ja (,) aber gleich hörst du trotzdem auf“ (lacht) das ist ja dann auch schon (,) also das nicht abzuwürgen (,) das finde ich auch wichtig bei den Kindern (,) dass sie hören statt „das darf man nicht (,) beurk“(.) Keine Worte dafür zu haben oder zu finden wie die Geschlechtsteile heissen (.) (Pause) Ja (,) also sobald es irgendwie ein Empfinden dabei geht (,) oder?

13. E: *Sexualität zu definieren ist auch nicht so einfach (,) aber wenn Du einverstanden ist (,) können wir uns eben darauf tatsächlich einigen (,) wie du das gerade beschrieben hast (,) Sexualität beginnt sobald den Erregungsreflex ausgelöst wird(.) Wäre das für Dich in Ordnung?*

14. Beate: ja (,) super(.) Klingt gut(.)

15. E: *Wie wichtig ist Sexualität in deinem Leben?*

16. Beate: Oh (,) ich glaube (,) es ist schon wichtig(.) Weil ich glaube (,) wenn ich keinen Sex hätte (,) wäre ich sehr unausgeglichen (.) (Pause) Ich finde (,) das gehört zur (,) zum Gesamtpaket (.) (Pause) dazu (.) (Pause) also (,) ich muss mich mit meinem Körper wohlfühlen und ich muss was essen (,) was trinken (,) mein Sport machen und ich muss auch Vögeln und mein Orgasmus haben (,) und angefasst werden (,) um so komplett zufrieden zu sein(.) Also (,) ich glaube das (.) (Pause) also (,) ich habe auch überlegt (,) also (,) ich habe ja (,) habe eigentlich Sex (.) (Pause) oder Selbstbefriedigung (.) (Pause) seitdem ich mich erinnern kann (.) (Pause) so also (,) ich glaube es war schon (.) (Pause) ist schon ganz lange (,) oder schon immer auch so Bestandteil (.) (Pause) von mir und von meinem Leben(.) So also (,) schon ganz früh her und dass das irgendwie einen Weg ist (,) um sich gut zu fühlen und das ist einem gut geht (,) das habe ich schon schon immer(.) Ich kenne dieses Gefühl(.)

17. E: *Hat es sich im Laufe deines Lebens verändert?*

18. Beate: (.) (Pause) mhm (.) (Pause) Also (,) dass hat Klaus bestimmt schon gesagt (,) aber es wird halt immer besser(.) Finde ich(.) Es wird auch immer ... vielfältiger (atmet ein) Es wird auch immer mehr erlaubt (...) (,) also ich habe zum Beispiel so im Grundschulalter (,) so Spiele mit Grundschulfreundinnen gehabt so (.) (Pause) beim Übernachten heimlich unter der Bettdecke war's dann aber auch irgendwann so mit Beginn der Pubertät schlagartig aufgehört hat (.) (Pause) und mhm (.) (Pause) dann war es eher so Selbstbefriedigung gut und dann so fing es an mit Jungs (.) (Pause) mit 15 hatte ich meinen ersten richtigen Freund (,) mit dem ich zwei Jahre zusammen mit dem habe ich eigentlich also richtig viel Sex gehabt (spricht schneller) und das haben wir so für uns alles entdeckt(.) Der war genauso alt wie ich (,) also erstes Mal (.)

(Pause) und was da so alles dran hängt (,) das war auch irgendwie schön (,) (Pause) und gut würde ich jetzt so in Erinnerung sagen (,) aber das ist ein ganz anderes Level als das auf den wir uns jetzt bewegen (,) (Pause) Das glaube ich schon (,) dass ein Lernprozess (Lacht) über die Jahre (lacht) ein Entwicklungsprozess (h) und ich habe immer (k) ich habe immer Männer gehabt oder Beziehung gehabt (,) Typen gehabt und habe (,) (Pause) von jedem immer irgendwie was gelernt oder mit jedem etwas gelernt und (,) (Pause) das war eigentlich ganz gut (,) ich war mit diesem Typen (,) war ich dann fast zwei Jahre zusammen und dann war so :“wollen wir jetzt heiraten und Kinder kriegen? War's das jetzt?“ und dann dachten wir beide so(.): „Nee (,) vielleicht doch nicht(.) Ach scheiße (,) dann müssen jetzt Schluss machen“(.) „Ja gut scheint so (,) doof“(.) „Okay (,) also (,) dann machen wir jetzt mal Schluss (,) weil wir müssen uns irgendwie weiterentwickeln(.) (lacht) Das war ein bisschen doof so mit 17 (...) (,) aber im Nachhinein war es natürlich genau die richtige Entscheidung (,) weil das dann (,) (Pause) wieder Weg frei gemacht hat für die nächsten Typen und dann war das so alles irgendwann wieder doof (,) und dann hat das (,) also bei mir war es so (,) dann kam der nächste (,) und dann der nächste und dann der nächste (,) und dann kam irgendwann Klaus (,) (Pause) und der ist aber eben ja nicht Liebe auf dem ersten Blick (,) sondern weil ich ihn als Typ cool fand (spricht langsamer) Und der erste Sex mit ihm (,) weil auch einfach nur katastrophal und furchtbar und (,) (Pause) das war aber ein gutes Level um darauf eine Beziehung aufzubauen (lacht) (,) was jetzt für uns auch ein ganz gutes Rezept ist (,) also (,) ich habe mich ich bin immer mit Typen zusammen gewesen dich ganz toll fand (,) (Pause) und uns geht's heute noch manchmal so (,) wenn wir so Leute kennenlernen im Joy oder Typen getroffen (,) Typen gedatet (leise) (,) den fand ich ganz toll (flüstert) (atmet ein) dann sind es solche Typen wo Klaus sagt auf solche Männer falle ich halt rein (,) so ein Blender“ (,) aber den finde ich dann mal toll (lacht)

19. E: (lacht) Wenn wir schon bei dem Thema sind (,) was findest Du an Klaus: attraktiv?
20. Beate: An Klaus(,) dass er so dünn ist ... und so eine schöne Körperform hat (spricht langsamer) (,) (Pause) ja und einen schönen Hintern (lacht) (,) einen schönen Schwanz (lacht) obwohl man sieht mittlerweile einiges (,) ja was heisst nicht klar drüber nachgedacht (leiser) ich habe doch auch unattraktive Schwänze gesehen (,) würde ich sagen mittlerweile wo ich dachte so: „Ach (,) nee (,) das muss vielleicht nicht sein (,) (Pause) Da habe ich irgendwie Glück gehabt (,) also (,) danach habe ich ihn auch nicht ausgesucht (lacht)(.) Aber ja (,) einen neuen Blick entwickelt (,) um jetzt sagen zu können (,) passt (,) ist genau der richtige (,) habe ich Glück gehabt(.) Jaaaaa und die Körperform (,) die Haltung (,) (Pause) Die Muskeln(.) Mittlerweile (,) er hat ganz schöne Muskeln aufgebaut jetzt durchs Klettern die letzten Jahre sieht er auch gut aus (,) (Pause) Uns geht's ja auch manchmal so (,) wenn wir unterwegs sind (,) also beim Klettern zum Beispiel (,) wenn einer unten steht und der andere an der Wand (lacht) Da kommt manchmal so „Ja (,) das sah grade gut aus“(.) „Hey kannst Du noch so hängen“ und dann sieht man die ganzen Muskeln(.) Wir klettern meistens mit engen und kurzen Tops (,) das sieht toll aus (lacht)
21. E: Was zieht Dich sexuell an ihm an? Was macht Dich geil?
22. Beate: mhm .. sein Atem (,) also wie er atmet (,) (Pause) finde ich auch gut (,) (Pause) und mhm (,) (Pause) das reicht schon fast(.) Wenn er so kommt und mich berührt (,) und mich in den Arm nimmt und dann merke ich schon: „Ja (,) der will was“ (lacht)(.) Das reicht meistens schon(.)
23. E: Wie sieht es aus bei der Selbstbefriedigung?
24. Klaus: Mache ich mittlerweile gar nicht mehr (lacht)

25. E: Du hast erwähnt (,) dass Du früher als Kind viel masturbiert hast(.) Es hat sich also im Lauf der Zeit verändert(.)
26. Beate: Ja (,) aber mittlerweile mache ich es für mich alleine gar nicht mehr(.) Also schon lange nicht mehr(.)
27. E: Wenn ich Dich richtig verstehe (,) spielt die Masturbation heutzutage keine Rolle?
28. Beate: Also für mich allein nicht(.)
29. E: Hat die Masturbation während der Schwangerschaft noch eine Rolle gehabt?
30. Beate: Nee (,) da auch nicht(.) Nee (,) also eigentlich (,) (Pause) Nee (,) ich habe (,) (Pause) auch schon ganz viele Jahre schon nach zu gut (,) also gut genug (lacht) in der Qualität und in der Häufigkeit hatte ich genug Sex (lacht) (,) also immer irgendwelche Männer in der Hand (lacht) dann brauche ich keine Selbstbefriedigung mehr (lacht)(.)
31. E: Dann schauen wir (,) wie es in der Paarsexualität passiert(.)
32. Beate: Das ist schon so (,) dass ich (,) mhm .. mich Selber auch befriedige (,) also (,) weil (,) wenn eine Hand fehlt (,) sozusagen (spricht langsamer und leiser) und dass ich dann schon irgendwie natürlich weiß (...) (,) dann komme ich oder es mir wie es mir gefällt und (,) (Pause) dann mache ich halt selber mit (,) (Pause)
33. E: Brauchst Du dann eine klitorale Stimulation (,) um zu kommen?
34. Beate: mhm (,) (Pause) Ja (,) eigentlich (,) (Pause) also (,) (Pause) Irgendwie (,) also ohne zu kommen (,) (Pause) brauche ich irgendwie immer an der Klitoris zusätzlich Stimulation (,) (Pause) (spricht langsamer) und die hole ich mir dann meistens (,) obwohl das weiss ich gar nicht (,) oft (,) (Pause) immer mal wieder (,) (Pause) selber (...) (,) je nachdem wieso die Position gerade ist oder was Klaus: gerade macht oder wo er gerade dran kommt (,) (Pause) Oder (,) (Pause) Wer sonst auch immer gerade da ist (lacht)
35. E: Was machst du konkret auch in der Paarsexualität mit Klaus: (?) Was genießt du? Du hast erwähnt (,) dass Du einige Signale von Klaus: reichen (,) dass Du weisst: „Okay (,) jetzt gehen wir runter“ weil eben die Kindern mit Euch im Bett sind ..
36. Beate: Genau (,) deshalb fand ich das jetzt gut (,) wenn Du eh schon hier bist(.) Das ist übrigens auch was (,) (Pause) was ich sagen wollte (,) (Pause) Wir red (k) also wir haben (,) (Pause) fast kein Sex im Bett (,) also (,) ich glaube ganz viele Leute denken (,) man darf (,) nur (,) muss (,) immer im Ehebett Sex haben und wenn dein Kind liegt (,) dann kann man ja keinen Sex mehr haben (,) (Pause) und das ist natürlich Quatsch (,) weil man kann ja überall Sex haben (,) man kann zwischen den Kindern Sex haben (,) haben wir auch wirklich mega selten (,) mittlerweile und im Moment gar nicht mehr (,) weil wir (,) also vor allem ich Angst habe (,) dass die Kinder aufwachen aber das muss wirklich nicht sein (,) (Pause) (atmet ein) aber wir haben ja genug Möglichkeiten woanders Sex zu haben (,) und das ist was die Leute irgendwie nicht hinkriegen(.) Es ist natürlich ein Hindernis (,) also wenn ich jetzt sagen würde (,) ich kann nur in meinem Ehebett Sex haben (,) dann ist es völlig (,) dass ich in meinem Bett nicht mehr Sex haben kann(.) Und wir werden auch oft nachgefragt (,) (Pause) so was wie „Was die Kinder schlafen immer noch bei Euch im Bett“ „Ja“ und es ist überhaupt kein Problem (,) es ist für alle super(.) „Echt (,) aber ja wie macht ihr das denn“ „Ja (,) das muss man nicht immer im Bett machen“ (atmet ein) und gut (,) ich weiss auch nicht

vielleicht haben wir auch (,) also unsere Kinder schlafen halt gut(.) Die werden selten wieder wach und schlafen auch tief und fest und die schlafen auch früh(.) Also die gehen normalerweise unter der Woche um halb sieben (,) sieben ins Bett(.) Also dann ist wirklich um 7 Uhr Ruhe (,) das ist natürlich schon auch von Unterschied(.) Also (,) wenn wir jetzt bis um 10 Uhr hier noch Terror hätten (,) dann (atmet ein) weiß ich auch nicht (,) ob wir dann noch anfangen würden zu vögeln (,) wenn (,) (Pause) man dann (,) noch erschöpft ist und (atmet ein) man muss ja dann schon (,) auch noch oder will ja auch abends vielleicht noch andere Sachen machen (,) oder der ist nicht da (,) (Pause) also von dem her ist es schon natürlich ein Vorteil (,) dass die Kinder (,) (Pause) früh im Bett sind (,) und dann eben ruhig schlafen (,) (Pause) Ja (,) weil eben (,) wir uns diese Freiräume ja dann auch holen(,)

37. E: Wenn ihr dann runter kommt (,) was passiert denn? Und was genießt Du dabei? Habt ihr bestimmte Rituale oder nicht? Erzähl halt (,) was bei Euch so passiert?
38. Beate: Genau (,) was Klaus wahrscheinlich schon erzählt hat (,) ist dass es bei uns oft unterschiedlich läuft (,) also (atme eine) das ist auch was wir haben keinen .. „das machen wir immer so“ ... und wir haben noch keinen Plan (,) also (,) eigentlich bin ich ja ein Mensch (,) der ganz genau plant und .. das muss dann noch mal auch so sein (Leiser) (atmet ein) und das habe ich mittlerweile tatsächlich vollständig abgelegt (schmunzelt) so dieses „ich habe jetzt eine Idee wie es irgendwie läuft“ (,) also es ist mittlerweile sogar total selten (,) dass ich (atme eine) überhaupt irgendeine Idee habe (,) was ich mir noch wünschen würde heute Abend oder so (,)(,) (atme eine) sondern (,) dass das wirklich planlos .. und das ergibt sich dadurch (,) mhm .. sind wir aber auch frei (,) in dem was wir tun .. das hat den Nachteil (,) dass man halt nie weiß (,) was einen erwartet und wie lange es dauert (schmunzelt) (atmet ein) und man muss immer aufpassen (,) was jetzt der andere gerade macht (atmet ein) und das hilft glaube ich auch (,) also wir wehren uns mit Händen und Füßen in allen Dingen (,) die wir in unserem Leben tun darin in irgendwelche blöden Routinen zu verfallen (,) also ich habe zum Beispiel als ich (k) als wir zusammen gekommen sind immer gleich gefrühstückt & jeden Morgen immer das gleiche & in der gleichen Reihenfolge habe ich schon 20 Jahre lang so gemacht & auch das hat Klaus mittlerweile aufgebrochen (lacht) (atmet ein) und so ist es halt beim Vögeln auch (lacht) es gibt keine (k) es gibt keine Regel mehr & und es gibt keine Rituale und es so (h) also es kann (k) es ist so alles möglich von „ok einer bestimmt jetzt“ das kann (k) also das können wir beide sein mit .. fesselt den anderen ans Bett und man kann (k) verbindet ihm die Augen und man kann nichts mehr tun (atmet ein) also (,) und zwar (,) sowohl ... Ich lasse mich hinlegen als auch ich lege ihn hin(,)(,) Ich bestimme oder ich gebe alles ab .. und dazwischen ist alles möglich (schmunzelt) und es ist aber auch das coole eigentlich & und ich glaube (,) das ist auch ein Teil (,) was wir uns nicht auf bestimmte Rollen .. festlegen ... (atmet ein) also (,) wir fangen schon normalerweise an damit (,) dass wir uns küssen und uns anfassen (langsamer) ... (,) aber wie es dann weitergeht (,) das ist eigentlich .. dann eigentlich .. immer unterschiedlich(.) Ja(.) Und (,) mhm Wir haben auch so eine (,) so eine Spielzeugtasche (Schmunzelt) also das ist auch was (,) was wir uns so im Laufe der Jahre (,) wo wir jeder schon was mit in die Beziehung gebracht haben (,) das war mal irgendwann wann so (Atme eine) „Du (,) ich habe mal da übrigens (lacht) ... kannst Du Dir das vorstellen“ ... aber mittlerweile ist das auch (,) mhm Ja (,) also (,) das ist auch so standard irgendwie (,) also (,) dass wir so Hilfsmittel haben oder halt .. Plug (leise) .. und Strap-On habe ich und .. Vibratoren und so (leise) .. und Penisringe und so Zeug & und fesseln ... (atmet ein) so ein Halskettending und so Brustwarzenklemmen (langsamer) (lacht) und solche Sachen halt(.) (atmet ein) Wo wir auch selber einfach so ein bisschen rumprobieren ... und auch gucken ... mhm .. was gibt es eigentlich und was passt eigentlich gerade und (leise) so .. und bei mir ist es so (k) ich habe so ein paar Punkte (,) wie so Reflexpunkte ... wo es relativ sicher funktioniert mich so regelrecht anzuschalten .. (langsamer) so am Rücken so zwei

Punkte (,) Brustwarzen (,) wo Klaus: genau weiß am Rücken (,) der so drauf drücken (lacht) und dann mache ich (Atme laut ein) „ahhhh“(lacht) Das ist manchmal relativ einfach(.) Manchmal funktioniert nicht... Dann sagen wir „es ist was kaputt heute“ (Lacht) „Funktioniert leider nicht“(.) Also manchmal .. brauche ich .. relativ lange (,) also ich schaffe es ganz selten so mein Kopf richtig auszuschalten & und Klaus: kann das so viel besser (leiser) (atmet ein) und dann tut mir (,) aber so (,) Hilfsmittel eben ganz gut(.) ... also so diese Punkte & oder also was mir so hilft (,) das ein bisschen .. den Hals zuzuschnüren oder halt so zu die Hände (k) ich habe so Handbänder hat mir Klaus mal gemacht ... mhm .. also (,) so an den Fingern (,) hier an den Handgelenken so Druck aufzubauen (,) das (,) lenkt dann mein Gedankenkarussell ab & das ist genau „mental load“ „das muss ich arbeiten“ „das muss ich noch machen“ „ich muss noch korrigieren“ „Ich muss noch Unterricht vorbereiten“ „Hat die Babysitterin überhaupt für morgen schon zugesagt“ (atme ein) „Ich habe noch eine Sitzung (,) habe ich die Unterlagen gelesen“ (Pause) Alles dreht sich alles .. und dann denke ich immer „Nein (,) jetzt nicht“ (lacht) „hey weg!“ .. so und ... dann hilft mir so (,) diese ... ja Gewalt weiss ich nicht ... einschlagen ... mhm .. (,) weil (,) wenn es mir so auf den Hals drückt (,) oder so zubeissen (,) zukneifen (,) so Knutschflecken mag ich auch (langsamer und leiser) so im Nacken oder hier oben (zeigt den Hinterkopf) das hilft mir dann (,) und dann da reinzukommen so in diesem Flow (langsamer und leiser) ... dann eine passive Rolle könnte es sein (,) weil über den Druck dann hast du einen höheren(.) Körpergefühl (,) weil da kannst du auf diesen auf diesem Druck dann deine Gedanken fokussieren eigentlich und da kannst du dich besser spüren (.)

39. *E: Wenn ich Dich richtig verstehe (,) hilft Dir den Druck Deine Gedanken zu beruhigen und Dich besser zu spüren(.) Wie sieht es aus in Deinen inneren Raum? Brauchst Du auch viel Druck im Beckenboden (,) um Deine Vagina zu spüren?*
40. Beate: Nee (,) da nicht .. Da eher im Gegenteil(.)
41. *E: Wie sieht es aus beim Geschlechtsverkehr in der Paarsexualität? Brauchst Du harte Stösse (,) um etwas zu spüren?*
42. Beate: Da ist es unterschiedlich(.) Aber am Anfang wenn es los geht (,) die ersten Berührungen müssen immer sehr vorsichtig sein(.) Da bin ich immer sehr empfindlich (leiser) Also gar Küssen (,) anfassen (,) berühren .. harte Stösse vertrage ich gar nicht (,) am Anfang (leiser) (atmet ein) Ja (,) dann (,) also im Lauf .. wenn (,) wenn ich das Gefühl habe (,) dass alles so (,) so ein bisschen dran gewöhnen (,) an die Berührung .. dann geht's eigentlich (langsamer) wobei (,) obwohl (lacht) ich muss aufpassen (,) Klaus Schwanz ist eigentlich zu lang für meine .. Vagina(.) Das ist auch je nach Position ... tut dann weh er & das dann auch eher was wo ich dann wieder aufpassen muss & und wo ich dann wieder so schlagartig wieso nüchtern werde (atmet ein) „he (,) he (,) mhm falsche Richtung (,) so (,) muss ich mir gerade überlegen“ So wie kann ich mich dann anders positionieren (,) wie kann ich so ein bisschen ausweichen ... das es dann (,) das es mir dann nicht wehtut(.) ... (atmet ein) Druck erzeuge ich manchmal (,) ziehe ich den Beckenboden an ... (,) aber das mache ich eigentlich mehr dann (,) weil es Klaus: auch mehr Spaß macht(.) (schmunzelt) Ich finde es nicht schlecht (,) aber mir bringt's nicht soviel der Effekt für mich (,) er ist jetzt nicht so gut (,) wie für ihm ... das macht mir dann wieder Spaß (,) weil er mich besser spürt ... Was funktioniert ist (,) was wir vor (,) nicht als (,) also vor Weihnachten haben wir das gelernt (,) also vor 2-3 (,) (Pause) dass ich squiten kann (leiser)(,) Ja und das funktioniert nur mit viel Druck ... an der richtigen Stelle (,) so dann (,) und dann läuft es raus (langsamer und leiser) (atmet ein) Das haben wir mittlerweile ganz gut raus (,) dafür brauche ich aber auch so ein Gewissen Flow (schnell) ... Vom Kopf her und vom Körper auch (,) also das ... es geht nicht sofort (,) dafür braucht muss mein Körper auch erstmal ein bisschen .. drin

sein (.) Und dann brauche ich noch jemand der handwerklich weiß (,) wie es geht(.) ...
Aber nur Hände wären mir auf Dauer .. glaube ich zu wenig (leiser)(.)

43. E: *Geniesst Du die Penetration?*

44. Beate: Ja (,) es ist eine andere Nähe zum Partner(.) ... Wenn man so .. ausgefüllt ist (,) nee(?) und dann hat man die Hände frei (,) um sich zu berühren (,) also er hat auch die Hände frei (,) um mich zu berühren & das finde ich schon gut(.) Ja ... und es fühlt sich auch anders an (,) wenn ich (,) also dieses Gefühl der Bewegung finde ich gut(.)

45. E: *Wie bewegt ihr Euch denn?*

46. Beate: Er hat so einen schönen geraden Schwanz und diese Bewegung (,) also für mich (,) ja die bemerke ich schon (leiser) (k) also die spüre ich schon (,) die finde ich auch gut ... In der Regel bewegen wir uns Beide .. im passenden Rhythmus .. ja (,) ja gut (,) entweder gegeneinander oder miteinander ... miteinander eigentlich macht keinen Sinn (k) also in der Regel bewegen wir uns schon beide ... Ja (,) das ist seltener glaube ich dass ... wenn (,) dann wahrscheinlich mehr (,) dass Sebastian sich alleine bewegt & dass ich mich alleine wegen (,) das ist (,) glaube ich das seltenste(.) ... tatsächlich (leise)

47. E: *Was sind für Dich die besten Stellungen?*

48. Beate: Ja (,) also ich (,) mag eigentlich ... gerne (,) wenn ich mich weniger bewegen muss (schmunzelt) ich mag einfach so zu liegen und nichts tun zu müssen (atmet ein) halte ich meistens dann auf Dauer nicht aus (,) weil es mir dann doch zu langweilig wird & oder zu unbefriedigend (leiser) ... aber .. das .. das was (k) was ich immer wieder suche (,) dieses „kann ich mich dann wieder zurückziehen“ .. oder „wie kann ich mich .. möglichst wenig bewegen“ & klingt jetzt vielleicht negativ als das (..) aber so das genieße ich eigentlich schon & aber manchmal eben kippt es auch & und dann ist wieder genau das Gegenteil .. Also (,) dass ich mich dann mal bewege und er eher weniger (leiser)

49. E: *Welche Rolle spielt den Orgasmus in der Paarsexualität?*

50. Beate: Ja (,) wir kommen beide immer (,) fast immer (,) was wirklich super selten ... mhm ... Ja (,) ist glaube ich auch hartes Training (schmunzelt) (.) (Pause) und es ist immer ... also ist schon das Ziel (,) es gehört schon dazu ... Wir versuchen zum Beispiel sonst wenn einer von uns früher kommt den anderen immer noch nachzuholen .. (,) also das ist irgendwie so Ehrensache (,) das machen wir eigentlich immer (atmet ein) es sei denn der andere sagt „nee (,) wirklich (,) es ist wirklich okay (,) es ist schon um 1 Uhr und wir können jetzt wirklich ins Bett so (atmet ein) aber in der Regel machen es schon so .. und bei mir ist es so .. wenn ich auf dem Weg (k) also bei mir geht's nur Berg hoch und dann ist fertig (atmet ein) ... wenn ich dazu Lange hinauszögere (k) also gerade wenn wir jetzt zu zweit sind .. oder so dem Punkt verstreichen lasse (,) (atmet ein) dann ist es weg .. und dann komme ich auch nicht mehr (,) dann finde ich es auch nicht mehr so (...)

51. E: *(zeichnet und erklärt die Tabelle der sexuellen Erregung und lässt Klaus: ein (,) ihre sexuelle Erregung zu zeichnen)*

52. Beate: Bei mir ist es unterschiedlich ... es geht so relativ schnell (zeichnet eine Kurve in der Tabelle) wenn wir es drauf anlegen .. wobei wir immer lästern und sagen „ein Quickie dauert mal 3 Minuten (,) das schaffen wir nie“(.) Manchmal passiert es auch dass wir irgendwie 5 Minuten Zeit haben zum Beispiel wenn die Kinder morgens schon

aufgestanden sind & und wir liegen im Bett & hatten wir jetzt noch vor ein paar Wochen & dann liegen wir & Kinder machen unten Frühstück (atmet ein) und ich komme dann aber nicht (.) und dann ärger ich mich fast(.) dann drücken wir alle Knöpfe und machen alle Techniken wo wir wissen normalerweise funktioniert es (.) funktioniert und doch trotzdem nicht (leiser) (atmet ein) und also von dem her kann auch so sein (zeichnet eine andere Kurve) so passiert es dann nix (atme laut ein) genau (.) aber es geht immer nur hoch (.) das kann schon relativ lange gehen .. so (.) im Paarsex (.) nicht so lange wie es in anderen Konstellationen geht (atmet ein) aber wenn ich einmal auf dem Weg bin (k) also (.) wenn ich hier abbiege (zeichne eine Kurve) so .. dann ist vorbei ... und das ist bei Klaus anders & der kann sich relativ lange davor halten & und er kann dann aufhören (atme ein)er steht dann auf (.) geht dann auf Klo & und trinkt was & und isst das & und der kommt dann zurück & und steigt dann an der gleichen Stelle wieder ein (lacht) & und kommt dann(.) Und ich denke „Hey (.) bei mir ist weg“ und das ist aber eine total frickelige Stelle (.) weil ich will ja nicht zu früh kommen & weil wenn ich gekommen bin (schluckt) ist es super selten dass ich dann in den Flow so wieder reinkomme & dass ich noch ein zweites Mal komme .. (atmet ein) also diese multiplen Orgasmen sind mir ein Rätsel & das kann ich nicht(.)

53. *E: Kannst du aber den Orgasmus geniessen?*

54. Beate: ja total (.) aber dann ist fertig (.) (Pause) das ist aber auch was was ich ja über die Jahre (k) also jetzt mittlerweile würde ich auch sagen es ist kein Problem mehr (.) also jetzt habe ich es relativ gut im Gefühl (.) mhm (.) also dass ich mich (k) also dass ich aufpasse dass ich mich nicht so hoch pitsche .. weil ich sonst dann komme und dann ist es vorbei .. aber das man ja (.) dass man nicht so schnell braucht & aber dass man trotzdem dann auch nicht zu lange warten & da weil (.) dann ist es auch wieder vorbei (.) ist also auch nicht so einfach ... aber ich glaube schon je mehr man Sex hat und je öfter man das macht und je mehr man darüber redet & wir reden auch(.) Also wir fragen immer auch „Darf ich kommen“ „möchtest Du kommen“& wir sagen auch „du darfst auch gerne kommen“ (lacht) weil es eben gerade passt oder eben nicht oder so „Warte (.) ich komme mit“ so .. also unser Ziel ist es schon immer zusammen zu kommen .. und das schaffen wir auch ziemlich oft .. weil wir uns mittlerweile ziemlich gut kennen und ja (k) (.) also ich höre ziemlich genau (.) wie weit Klaus ist ... und dann kann ich selber mit meiner Hand steuern .. dass ich dann da mitkomme .. genau aber wir sprechen eigentlich immer auch beim Sex (leiser) also auch während (...) „willst Du dieses & willst Du jenes“ „möchtest Du jetzt kommen“ „sag mir bescheid ich komme dann mit“ (lacht) also das Ziel ist schon immer zusammen zu kommen(.) Eigentlich(.) Ja und das klappt (.) das klappt meistens .. tatsächlich (.) ja(.)

55. *E: Wie war denn die Paarsexualität während der Schwangerschaft?*

56. Beate: Also wir haben (k) also beim Niko war mir oder bei beiden Kindern war es mir erst relativ schnell furchtbar schlecht (.) da ging es mir ziemlich elend & ich glaube da haben wir wahrscheinlich keinen Sex gehabt (atmet ein) und dann ging es mir irgendwann wieder gut (.) also (.) vor allem beim Niko weiß ich es noch gut & da haben wir wahnsinnig viel Sex gehabt & ich hatte wahnsinnig Lust (lacht) wir haben sehr viel Sex gehabt & das war (lacht) kann ich gut dran erinnern & es war niemand in der Wohnung (schnell) (lacht) Bei Tea kann ich mir nicht mehr so richtig dran erinnern (.) also da (k) ja so (k) da war auch nur der T(.) ja schon da und ich habe gearbeitet und es war sowieso irgendwie mehr .. los (.) also da auch zum Beispiel als ich .. nach Tea habe ich wieder angefangen zu arbeiten & das war nach einem halben Jahr & das Abstillen war aufregend & das hat wirklich so auf den Tag genau (atmet ein) gepasst dass Klaus das übernehmen konnte mit dem Füttern und das war irgendwie schwierig und da war ich mehr gestresst das das alles klappt (atme ein)(.) Das wäre (k) wir hätten (k) da hätte ich mich auch zu Hause noch beschäftigen können & ich war

trotzdem froh dass ich wieder arbeiten gegangen bin auch nach einem halben Jahr (.) Genau .. bei Niko war (.) als ich Schwanger war .. da haben wir viel Sex gehabt (sehr leise) (.) (Pause) Also das war auch .. nötig (.) Irgendwie & und ich habe dann manchmal gedacht (laut) ... „das erste was dieses Kind von der Welt sieht ist Klaus Schwanz“ .. aber das stimmt ja nicht (lacht) es sieht ja nix (lacht) Für Klaus war es echt anstrengend (lacht) es war glaube ich so „ach nee (,) mir reicht's“ (lacht)

57. *E: Hat sich deine körperliche Wahrnehmung während der Schwangerschaft und nach der Geburt verändert?*
58. Beate: (atmet ein) Ich glaube schon so dieses Gefühl (,) dass man so ausgeleiert ist (.) mhm das glaube ich schon .. so die Vagina einfach weiter ... und dass so schwieriger ist so Gefühle wieder rein zu bekommen (.) So und ich glaube das war bei Niko (atmet ein) nach Niko Geburt wo ich so Probleme hatte feucht zu werden (,) ich weiß noch (,) dass wir Gleitgel gekauft haben damals ... (,) das hat sich dann aber auch irgendwann von alleine wieder erledigt (.) aber das (,) es (,) auch noch ein (leise) (.)
59. *E: meinst Du nach der Geburt und grundsätzlich während der Stillzeit?*
60. Beate: Ja (,) wir haben auch bei beiden Kinder sehr schnell wieder angefangen (,) also bei Tea wirklich ... 10-14 Tage .. warten müssen (lacht) dieses (stöhnt) „Ah okay warten wir noch“ (lacht) ja (,) also für mich war es dann auch nach den Geburten wieder furchtbar nötig (atmet ein) so (,) also (k) und da hatte ich auch überhaupt kein Problem .. damit (,) also ich verstehe auch Frauen nicht die dann irgendwie sagen (langsamer) sie können dann oder ich weiß nicht (,) keinen Schwanz mehr in sich rein lassen weil ja da das Kind durch oder so (atmet ein) also mit so Gedanken hatte ich auch irgendwie nie (k) also auf die Idee bin ich gar nicht gekommen(.)
61. *E: Wie hast Du deine Kinder entbunden?*
62. Beate: Ich habe sie beide vaginal entbunden (atmet ein) und bei Niko da habe ich einen Dammriss und bin genäht worden .. fällt mir da so gerade ein & das war da eher irgendwie komplizierter .. da waren wir bestimmt irgendwie vorsichtiger und mussten aufpassen (leiser) (atmet ein) (Pause) Bei Tea war es nicht der Fall und da ging sowieso alles auch leichter & ich glaube beim zweiten Kind ist es normal (sehr leise) (atmet ein) dass der Körper das einfach schon einmal durch hat also (,) beim Niko tat mir tagelang alles weh und ich konnte kaum laufen .. Tea ist ja zu Hause geworden .. da bin ich nach einer Stunde schon wieder rumgelaufen und habe hier der Hebamme Kaffee angeboten (leiser) Also da ging es mir total gut .. also das war nicht .. so ein Problem (,) Ja(.)
63. *E: Wenn ich dich richtig verstanden habe (,) hast Du trotz Verletzung bei der Geburt die Lust (,) also die sexuelle Lust gespürt(,)*
64. Beate: Ja (,) es ging relativ schnell & und für mich (lauter) war das Stillen ganz ... schwierig & also erst hatte ich große Schwierigkeiten und alles offen und entzündet und das war einfach gruselig (,) also ich krieg kein drittes Kind mehr und wenn dann würde ich ihn auch nicht stillen glaube ich (atmet ein) es war nur furchtbar die ersten Wochen (,) habe ich nur gelitten und geheult (atmet ein) ja das war gruselig (atmet ein) und dann weil ich ja an den Brustwarzen so empfindlich bin (,) fand ich ganz furchtbar dieses Stillen (leiser) weil mich das sexuell angeregt hat und das fand ich aber eigentlich doof & weil ich dachte das ist der falsche Kontext (,) das passt nicht (atmet ein) also mich erregt ja nicht das Kind (,) sondern mich erregt diese mechanische Bewegung vom saugen ... aber das fand ich auch (k) also das was mich eher genervt dass mein Körper einfach auf dieses Bewegen (k) also auf diese Mechanik so ..

anspringt (atmet ein) aber ich glaube (,) das hat das schon auch mitbeeinflusst weil der nuckelt da irgendwie (,) (,) (Pause) und jedes Mal wieder ... und dann staut sich das so an über den Tag(,)

65. E: *Wie bist Du mit diesen Gefühlen umgegangen?*

66. Beate: Ich glaube bei mir war es eher so dieses „okay ich .. werde den ganzen tja so aufgeladen und brauche dann abends Klaus um das wieder loszuwerden (atmet ein) also was ich nicht hatte ist dieses Bedürfnis nach weniger Berührung oder keine Berührungen mehr durch ihn oder sowas & ich finde (,) das ist schon ein Unterschied (atmet ein) und ich weiß gar nicht (,) aber vielleicht hängt es auch damit zusammen (,) dass ich ja immer nach dem halben Jahr wieder arbeiten gegangen bin (atmet ein) und dann hatte ich immer meins (,) also ich hatte meine Arbeit und das war ohne Kind & ohne Berührung & ohne dass irgendjemand an mir dran hängt & und .. Klaus hat er das Kind .. in der Zeit hier und dann sind die Kinder ja beide mit einem Jahr ja in die Krippe gegangen & Klaus hatte beide Kinder eingewöhnt und dann waren sie in der Betreuung (atmet ein) also (,) ich hatte .. nicht so lange dieses nur Mutter und Kind an mir dran kleben .. also (,) das macht wahrscheinlich viel aus obwohl ich die Kinder eher schon viel getragen habe (,) also ganz lange auch ... und das finde ich aber hat (k) das hat nichts da mit dieser sexuellen Berührung durch den Partner zu tun (atmet ein) also da fand (k) kann ich glaube ich nicht genug Nähe bekommen (schmunzelt) mich nervt es auch so & Klaus: war krank diese Woche (,) hat in Arbeitszimmer geschlafen und nicht oben .. und er war irgendwie genervt dass er krank war und ich hatte meine Oberstresswoche letzte Schulwoche und (atmet ein) neuer Job bis zum ersten Mal große Konzerte und eben alles neu und alles zum ersten Mal und erstmal Bühne und ich war so vom .. Stresspegel so hier oben & und er war hier und da war er nachts noch nicht da & es hat mich total gestört und dann hat er so einen Ausschlag und wollte mich nicht küssen (atmet ein) ja also das fehlt mir dann (,) also das ist was wo ich relativ schnell drauf reagiere und dann ungemütlich werde & dann kriege ich schlechte Laune (atmet ein) also diese körperliche Berührung ist es eigentlich was wir beide so .. brauchen ... Es hat eine andere Qualität (,) sage ich eine andere Wertigkeit wenn Kind mich berührt (,) oder ob Partner mich berührt(,)

67. E: *Wie bist Du mit körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft und nach der Schwangerschaft umgegangen (?)*

68. Beate: Also ich habe furchtbare Schwangerschaftsstreifen & mein ganzer Bauch ist kaputt & ganze Haut ist kaputt & bin gerissen von hier bis hier (zeigt den ganzen Bauch) .. alles voller Narben .. und mhm da hatten mir geholfen aber ... tatsächlich nicht die Sexualität mit Klaus: sondern die Sexualität mit anderen Männern ... weil eben (h) wir machen uns immer drüber lustig Klaus muss ja sagen (,) dass er mich schön findet (schmunzelt) und das bei den anderen Männern dann anzunehmen fällt mir vielleicht da (k) also den glaube ich das mehr (lächelt) nee(?) weil wenn mir ein anderer Mann sagt „ja du siehst sehr gut aus“ dann hat es halt doch noch mal eine andere Wertigkeit .. und also das hilft mir eigentlich mit anderen Leuten Sex .. und mir dann von anderen Leuten die Bestätigung zu holen dass ich gut aussehe .. und dass mein Körper gut so aussieht wie er ist & Klaus sagt „klar du hast halt ein Kind .. gemacht (,) So wurde der Körper dieses Kind da ausgebrütet und es geht halt nicht spurlos worüber (,) bei Klaus das Gute ist dass er meinen Körper in jeder Konstellation mag (langsamer) nun und immer anfasst (,) also jetzt halt noch mal gerechnet (,) also kurz vor der Geburt der Kinder habe ich ungefähr 30 Kilos mehr gewogen als jetzt .. also das mhm das hat ihn aber auch nie gestört & er hat nie was gesagt ... so ich glaube (,) wenn man nur so ein Schönheitsidealpartner hat (,) dann wird es auch schwieriger (langsamer) .. das natürlich bei uns überhaupt nicht so ... also (,) das ist schon und .. mir hat es dann auch immer selber genervt & also ich habe jetzt gerade

noch mal die letzten Monat auch noch mal 5 Kilo abgenommen also .. so wirklich immer dran zu bleiben und Sport zu machen .. was für mich auch ein Kampf ist weil ich musste (k) also ich durfte als Kind keinen Sport machen & meine Eltern machen kein Sport .. und mhm .. dann irgendwann kommt zumal die Erkenntnis zu haben „Ok (,) ich will das aber und ich brauche das aber auch und mir tut es auch gut“ (atmet ein) und dann auch in der (k) also auch in unserer Beziehung immer zu gucken mhm wer macht jetzt was & wie viel und jetzt Sport auch noch oben drauf & Klaus hat ja dann auch angefangen zu joggen und zu klettern & das macht er eigentlich auch nicht so lange (,) also auch da hat er mittlerweile gemerkt (,) dass Sport für ihn doch auch (k) also er hat als Kind ganz viel Sport gemacht & als Jugendlicher dann (atmet ein) und dann 10 Jahren war gar nichts ... und jetzt so wo er älter wird (,) merkt er dass es ihn doch auch ganz gut tut und macht sie (k) macht ziemlich konsequent ... und das hat mir dann geholfen auch (k) also so mein Körper zu formen & auf das Essen zu achten & aufs Training zu achten .. also .. was ich finde ist (k) also ich mache ja .. ganz viele Sachen (,) ich mache aber fast nichts davon perfekt .. und ich habe aber den Anspruch auch nicht (,) dass das perfekt zu machen und das ist & glaube ich das Geheimnis weshalb das bei mir & für mich funktioniert (,) weil ich habe sehr wenige einzelne Punkte (,) wo ich dann denke (,) ok (,) das muss jetzt mal wirklich richtig funktionieren muss .. auf dem Punkt laufen (,) Und sonst versuche ich lieber ganz viele Sachen zu machen und die aber halt einfach nur gut .. zu machen ... und .. und dann schon immer mal wieder zugucken wie kriege ich so viele Sachen wie möglich parallel am Laufen und da gehört eben & also Sport und Essen sind ganz wesentlich dazu dass ich mich in meinem Körper wohl fühle & und wir haben dann auch viel los & dieses „okay ich muss jeden Tag Sport machen und mich jeden Tag bewegen sonst .. geht es mir einfach auch nicht gut und wenn es mir nicht gut geht & habe ich auch keine Lust auf Sex (,) und dann habe ich vielleicht auch keine Lust auf Klaus und überhaupt nix .. also ...

69. *E: Haben die Schwangerschaften oder vielleicht das Stillen dein Gefühl für Weiblichkeit gestärkt?*
70. Beate: ich glaube nicht & also mich haben so meine Klassenkameraden zu Schulzeiten schon aufgezogen & mit meinem dicken Hintern und mit meinem gebärfreudiges Becken (,) und so diese weiblichen Rundungen hatte ich schon immer ... und das fand ich jetzt irgendwie weder gut noch schlecht (schnell) habe viele Komplimente dafür bekommen im Laufe meines Lebens (,) mhm und ja (,) bei mir ist es eher so dass ich jetzt gerade mit meinem Körper wieder relativ versöhnt bin (,) So die Schwangerschaft (k) die Streifen sind halt da (atmet ein) und dann denke ich immer (,) ich habe zwei tolle Kinder und dann ist ok .. so .. (atmet ein) und mhm ja Körbchengröße habe ich verloren & das für dich ein bisschen schade (schmunzelt) (,) aber (lacht) eben dadurch dass (k) also ich habe jetzt insgesamt so noch mal viel abgenommen und fühle mich auch dadurch einfach wohl (,) und eben (laut) so lange ich immer wieder in regelmäßigen Abständen von genug Menschen höre dass ich gut aussehe(.)dann .. das finde ich schon gut (k) also (,) ja und eben .. das ist auch nicht nur von Sebastian zu hören & das finde ich auch gut (,) und so bin ich jetzt gerade mit meinem Körper so ganz fest und (,)
71. *E: Hast du Dich selbst immer attraktiv gefunden (,) auch während der Schwangerschaft (?)*
72. Beate:(,) mhm .. gut ganz am Ende ist man (k) dann fühlt man sich nicht mehr so & fand ich mich so walrossmässig (leise) mhm uniformig (lacht) bei T(.) war es irrsinnig heiss wie 40 Grad und ich hatte so viel Wasser & es war furchtbar (;) Bei Tea war es ja Winter und es war eiskalt und ich hatte so eine unsagbare Jacke (,) die ich so zeltmässig furchtbar war (lacht) Also bei beiden hatte ich am Schluss echt keine Lust

mehr (,) ich fühlte mich so wandelnde Tonne (leise) aber mhm die meiste Zeit der Schwangerschaft habe ich mich (k) also ich habe mich wirklich gut gefühlt (,) und ja (k) und doch auch (k) ja noch attraktiv ... und wohl gefühlt ... mit dem Aussehen .. mit dem Bauch(.) Mal so das schon .. ja (,)

73. *E: (schaut in seinem Fragenkatalog welche Frage schon beantwortet worden sind und welche noch für die Studie noch relevant sein können)*
74. Beate: Mit fällt noch was ein was vielleicht (k) also was ich gut finde ist das wir ... um nochmal auf diese Paarsexualität zurück zu kommen (leise) das wir auch da .. mhm (,)(,)also Grenzen überschritten haben ist vielleicht ein bisschen übertrieben aber zum Beispiel haben wir ja auch Analsex & wir haben Oralsex (leiser) (atmet ein) also dass wir (k) also ja diese Dinge & kennst du die Sexualtherapeutin Margritt Henning (?) (unsicher)
75. *E: Anne-Marlene Henning (nickend)*
76. Beate: Hast Du ihre Dokus gesehen (?)
77. *E: ja (,) sie ist sogar eine Mitstudentin aus einer Parallelklasse*
78. Beate: Weil die haben wir zusammen uns zum Beispiel angeguckt als sie damals in ZDF liefen ... und wo wir dann mhm (k) also wir beschäftigen uns auch mit dem Thema (,) also einfach zu überlegen „welche Praktiken gibt es & welche Stellung gibt es & welches Spielzeug“ mhm und .. beiden irgendwie darüber im Gespräch und probieren auch Sachen aus ... „Könnte man das nicht mal auch so machen & könnte man nicht dieses machen“ .. So ich habe .. mit dem (h) Freund befr (k)mit dem ich zusammen war (,) bevor ich mit Klaus zusammen war & haben wir so ein so ein Stellungskartenspiel und haben dann also diese Stellung nachgebaut & es war etwas unromantisch in den Moment aber es war auch ganz lustig & einfach um das Repertoire zu erweitern so (,) und aus diesem Standard wir machen immer das gleiche ...raus zu kommen und das ist glaube ich wichtig (,)
79. *E: Dann kommen wir langsam zum Schluss des Interviews (,) Die Mehrheit der Eltern haben Mühe nach der Geburt der Kindern den Weg zueinander zu finden (,) was denkst Du was ihr besser als andere Eltern für eure Sexualität und Partnerschaft macht (?)*
80. Beate: mhm ich glaube ... also erstmal ganz grundsätzlich schätzen wir uns so als Menschen sehr (langsam) ... mhm also die Basis ist schon mal (schmunzelt) dass wir uns schon mal gut finden & ich glaube das ist auch nicht bei allen so .. dass das so über die Jahre so .. bleibt und wir .. kämpfen sehr darum ... uns einzeln weiterzuentwickeln (,) (Pause) also wir entwickeln uns in unserem Jobs und in unseren Hobbys .. so weiter und dann kämpfen wir darum .. den Kontakt zueinander nicht zu verlieren und .. wir versuchen auch (atmet ein) Sachen für uns als Paar zu machen & ich glaube das ist auch ein Problem .. bei meiner Freundin die sich dann .. getrennt hat & da war es am Schluss so dass jeder drei Abende pro Woche frei hatte (,) das heisst wie haben sich sechs Abende pro Woche überhaupt nicht gesehen weil jeder weg war ... und das ist was wir versuchen mhm so viel wie es geht Sachen .. zusammen zu machen (;) also deshalb gehen wir zusammen klettern .. wir gehen zusammen zum Chor (atmet ein) und wir versuchen dann zwischendurch auch noch Sachen zusammen zu machen also zusammen zu essen & einfach zu Hause oder essen zu gehen & was trinken zu gehen & mit Freunden wegzugehen (atmet ein) also (,) dass wir gemeinsam Zeit miteinander verbringen & ich glaube das ist auch .. echt wichtig .. und ja und dass wir uns eben vornehmen Sex zu haben und uns zu verabreden dazu

(.) Ich finde es mhm ist schon ein guter Rat .. so sich da einmal in der Woche .. einfach dazu zu zwingen (.) weil ich glaube auch je seltener (.) dass zu (h) dass du mhm das machst (h) du höher wird die Hemmschwelle und fängt dann nicht mehr an (schneller) und ich glaube wenn man einmal anfängt .. dass man dann wieder aufhört (k) kann ich mich dann nicht vorstellen (.) also dass man sich wirklich vornimmt „so wir fangen (k) wir zwingen und jetzt ein mal pro Woche Sex zu haben“ (lacht) und drüber redet und .. das war ja bei uns auch so ein Prozess .. dieses wer will eigentlich was (langsam) was will man eigentlich sonst noch .. außerhalb von dem Paarsex & auch im Bett & auf dem Sofa und mhm ja (.) ich glaube schon (.) also das ist was (h) was ist uns wichtig (.) (Pause) also ich meine wenn man sagt „es ist mir egal“ dann kann es auch lassen & da kann man die ganze Beziehung auch lassen (.) also dann (k) also gut (.) wir haben (k) also ich kenne im Moment mehrere Freundinnen die haben sich alle getrennt (leise) (atmet ein) und das ist finde ich dann ehrlicher (.) weil das geht (k) das tut dann den Kindern auch besser ... was wir ja total daneben finden sind heimliche Affären (.) (Pause) also wir sagen dann „wir gehen fremd mit Ansage“ (schmunzelt) so das was wir machen weil ich glaube schon dass jeder Mensch sexuelle Bedürfnisse hat & die Menschen die es nicht haben sollen es dann auch geben & aber das kann ich mir nicht vorstellen & das das wirklich stimmt .. so und dass man sich ehrlich eingestehen soll was man will und was man braucht ... und dann auch aushandeln wer will eigentlich was .. ja und es ist harte Arbeit (.) das glaube ich auch & das muss man halt einfach auf sich nehmen (.) ...ich meine klar wir kriegen das ja auch immer wieder zu hören (h) mhm so „bei euch geht das ja alles und bei mir geht das ja nicht“ (.) bei uns geht auch nicht alles einfach so (.) Und wir zersacken halt nie einfach routinemäßig abends vorm Fernseher (.) also ich glaube wirklich das macht ganz viel aus & wir haben keine Abendroutine tatsächlich (langsam) (.) (Pause) und wir haben nie .. (k) also unsere Abende sind nie klar und wenn jeder Abend frei ist & ab 19 Uhr hat man wahnsinnig viel Zeit ... ja (nickend) also man kann rechnen wieviel Zeit man sonst sinnlich vor dem Fernseher verdaddelt .. und bei uns ist es wirklich so dieses „was ist dein Plan für heute Abend“ (.) und manchmal gibt es ein Plan .. und gerade in den letzten Monaten gibt es relativ wenig Pläne & also es gibt (h) Abende da bin ich komplett einfach weg (.) wir haben auch im gemeinsamen Kalender mittlerweile also Klaus: kann (k) also in meinen Kalender reingucken(.) & mein Kalender wird in seinem Kalender mit angezeigt (.) Ich empfinde das nicht als Überwachung & sondern ich empfinde das als Entlastung & weil ich einfach Termin eintragen kann und ich .. spreche das mit ihm nicht ab in der Regel (.) Ich trag mir meine Abendtermine ein & ich setze mir die so wie ich das will (langsam) & bis zu 3 Abende pro Woche manchmal 4 & im schlimmsten Fall bin ich weg & wenn ich finde das ist wichtig dann gehe ich dahin .. und wenn nicht dann nicht & und dann ist der Kalender frei und dann eben sind die Kinder um 19 Uhr im Bett und dann ... handeln wir aus „wie ist dein Plan für heute Abend“ & „was möchtest (h) wie ist dein Plan“ & dann sagt jeder was er machen will und einigen wir uns (.) und das ist (k) also wir haben letzte Woche ja wirklich mal einen Abend jeder einzeln vor Netflix gegessen (schmunzelt) das war aber nur weil Klaus dann krank war und ich auch schlecht gelaunt war (lacht) weil er krank war & das machen wir normalerweise nie (lacht) es ist eben super super selten (.) (Pause) und ich glaube das macht schon (k) also das man eine ehrliche Interesse aneinander hat „was möchtest gerne machen“ & und dabei ist es wichtig dass man sich selber gut kennt & Klaus: hat relativ viel in den letzten Jahren so Persönlichkeitszeug so gemacht & für Führungskräfte & Entwicklungszeug (atmet ein) und hat so einen Persönlichkeitstest mal gemacht um zu gucken .. mhm wie man selber (k) und wir kommen ganz gut miteinander klar(.) Wir sagen was wir gerade brauchen und können auch aushandeln (.) Dann fragt er „was ist dein Plan“ & dann sage ich „ich würde eigentlich gerne noch rausgehen irgendwie in der Kneipe eins trinken“ und er sagt „also ich würde gerne alleine aufs Sofa“ (lacht) ja und dann machen wir sein Ding und mal machen wir mein Ding (.) und das ist glaube ich das Geheimnis (.)

81. E: Dann kommen wir zum Schluss (,) gibt es eine Frage die ich nicht gestellt habe und Du gern hören würdest über das Thema Sexualität und Elternschaft(?)
82. Beate: (lacht) nee fand ich gut .. vielleicht dieses Joythema & das ist halt (k) ich finde das ist auch eine Lösung .. für dieses Problem (leise) ... (atmet ein) weil ich finde das macht noch mal einen größeren Kontext auf (langsam) .. also es macht auch die Frage auf „wer will eigentlich was sonst noch“ ... „das macht wieder ganz viel Raum zum Reflektieren und überlegen und weiterdenken (langsam) .. auf und ich (k) das hat unser Sexleben auf jeden Fall sehr bereichert (,) also das .. finde ich ist schon eine gute Strategie .. um diese (,)(.)Eintönigkeit .. zu entgehen (,) so .. also Beziehung zu öffnen einfach in verschiedene Richtung .. Also das finde ich jetzt schon (k) also kann ich auch nur empfehlen (schmunzelt) sage ich auch immer mal wieder .. so einige Freundinnen von mir sind ja eingeweiht ... mhm weil ich finde das das (h) schon auch (h) also für uns hat es sehr weitergebracht & ich weiß nicht wo unsere Paarsexualität wäre wenn es nicht gemacht hätten ... wahrscheinlich hätten wir wahrscheinlich immer noch aber werden vielleicht doch (k) also es wäre bestimmt .. langweiliger als jetzt so wie es ist (leise) .. Also von dem her finde ich es (k) also uns (k) für uns war das glaube ich schon auch ein Weg diese (k) diese lange Beziehung & ich glaube das ist unabhängig davon ob man Eltern ist oder nicht (leise) einfach diesen (k) dem Sex nach diesen vielen Jahren Beziehung zu beleben (langsam)
83. E: Was ist der Reiz euch mit anderen Paaren zu treffen (?)
84. Beate: Wenn wir uns mit einem anderen Paar treffen ... klar gibt es mehr Körper zur Verfügung und Konstellationsmöglichkeiten (,) aber es ist sooooo gut (atmet ein) und nach so einem Treffen .. zerren wir alle 4 (,) denke ich mal nicht nur wir zwei oder nur ich alleine (,) da zerren wir also wochenlang .. von so ein Treffen & und ich brauche erstmal noch fünfmal um diesen Druck wieder abzubauen & den ich da mitgenommen habe (,) (atmet ein) und (k) und diese Erinnerungen dann noch die ganzen Tage und Wochen und dieses Wohlgefühl (,) was man aus so einem Treffen mitnimmt .. das nimmt man dann ja mit in alles andere ... (,) Wir laufen dann alle mit so einen wissenden seliges Lächeln noch die nächsten Tagen in der Gegend rum (,) und ich denke häufig da dran & einfach noch zurück (,) also auch teilweise an einzelne Momenten & an dieses „ach es war schön“ so ein Gesamtpaket .. und das (k) dieses Gefühl nehme ich dann einfach mit in unserer Paarsexualität & weil eben ich bin so aufgeladen noch .. dann denke ich wenn ich mit Klaus Sex habe denke ich nicht mehr konkret an dieses Treffen vorher & aber dieses Gefühl von „das war gut“ .. das habe ich dann ja (k) das habe ich ja dann schon
85. E: Meinst Du die Erinnerung der sexuellen Lust bei diesem Treffen kicken deine Paarsexualität (?)
86. Beate: ja genau(,)
87. E: Möchtest Du noch irgendetwas hinzufügen (?)
88. Beate: Nee (,) es war super! Es hat mir Spass gemacht(,)
89. E: Dann danke für Deine Offenheit und vor allem für Deine Mut über ein intimes Thema zu reden (,) Danke (,)

Transkription mit dem Paar 2

Gesprächspartner		Gesprächsdaten	
Pseudo Name	Gabi:	Datum/Zeit	26.12.2019 um 9h32
	K. S.	Ort	Gretzenbach (CH) bei Familie S. zu Hause im Wohnzimmer
Alter	37	Aufnahmestatus	Halbstrukturiertes Interview, d.h. Leitfadenorientiert und offenes Gespräch
Geschlecht	W	Situation	. Face to face . Keine weiteren Personen anwesend . ruhig . keine Störungen
Beruf	Lehrerin / Heilpädagogin	Dauer	90 Minuten
Familienstand	. In einer Partnerschaft mit Uwe seit 1999 . Verheiratet mit Uwe seit 2012 . 2 Wunschkinder: Larissa (Mädchen, 6 Jahre) und Moritz (Bub, 4.5 Jahre)	Aufnahmedaten	Aufnahme: Céline Olivier Sigel: E. Material: Diktiergerät Olympus VN-3100PC Transkribieren: Céline Olivier
Hobbys	. Volleyball spielen . Schwimmen . Basteln, nähen . Zeit mit den Kindern verbringen . Reisen, in der Natur sein		

Allgemeine Bemerkungen:

- Die Stimmung ist sehr angenehm. Die Teilnehmerin ist entspannt und spricht sehr offen über ihre Sexualität und Ihre Beziehung. Sie braucht wenig Inputs um weitere Details zu geben

1. E: *Wie habt ihr euch kennengelernt (?)*
2. Gabi: das war an einem Open-Air aber wir haben und schon vorher in der Schule gesehen (.)
3. E: *War es Liebe auf dem ersten Blick (?)*
4. Gabi: mhm also bei mir war das eher so .. eben ich habe ihn schon gesehen und der ist mir aufgefallen ich (atme ein) wollte ihn kennenlernen und ich hatte einen .. Kollegen der war Kollege von ihm und ich habe (atme ein) versucht ein bisschen in die Nähe zu kommen (.) Er hat die Mädchen in diesem Alter nicht wirklich angeschaut (.) aber dann doch (lacht) plötzlich (schmunzelt) .. Er hatte in diesem Alter kein Interesse (.) vielleicht kommt das bei den Mädchen früher (.) Ich habe früher immer für jemanden

geschwärmt (,) da gerade für ihn (.) Und er hat sich um Sport gekümmert & das war ihm wichtiger & spannender (.) Genau (.)

5. *E: Wie seid ihr überhaupt dazu gekommen ein Paar und später eine Familie zu werden (?)*
6. Gabi: (nickt) also .. (h) mhm (,) eben als ich dort ein bisschen geschwärmt habe für ihn (atmet ein) hat er mich dann noch einmal bemerkt und ich habe gemerkt „Ja da kommt etwas zurück und dann habe ich (k) habe ich den ersten Schritt gemacht (.) .. und .. danach sind wir sehr harmonisch und lange (langsamer) einfach zusammen gewesen zu Beginn halt noch sehr jung bei unseren Eltern (atmet ein) und irgendwann mal .. hat er Militär gemacht und ich .. ich habe die Lehrerausbildung gemacht und wir haben dann uns zusammen eine Wohnung gesucht (,) mhm ja und wir sind sehr viel verreist gemeinsam (.) Wir konnten viele Reisen ... ja (,) wir haben vieles gesehen schon (.) Und dann so lange gewartet bis wir geheiratet haben (.) Es kam auch aus der Verwandtschaft schon ab und zu so eine kleine Stichelein vielleicht „wann gibt es bei Euch Kindern“ & „wann heiratete ihr“ & „werdet ihr auch so alte Eltern“ und so (.) Aber uns hat es nicht groß gekümmert weil es hat so gepasst hat wie es war (.) Ich habe lange Schule gegeben und mich eben doch mals für ein Studium entschieden (,) und mhm dieses Studium hätte ich nicht gemacht wenn wir uns entschieden hätten dann schon zu heiraten und Kinder zu haben (leiser) (.) Aber als ich abgeschlossen habe dann .. (h) eigentlich grad kurz nach der Diplomübergabe kam dann Larissa auf die Welt (.)
7. *E: bist Du immer noch als Lehrerin berufstätig (?)*
8. Gabi: ja und mein zweites Studium war Heilpädagogin (.)
9. *E: Moritz kam dann schnell nach Larissa zur Welt (.) Beide Kinder Wunschkinder (?)*
10. Gabi: Ja und Larissa hat ziemlich schlecht geschlafen & wir waren wirklich (h) fest am Anschlag (,) aber wir haben uns gedacht „ja, wenn wir es schon können fast ohne Schlaf dann .. das zweite geht jetzt dann hat man alles zusammen diese Zeit und (h) irgendwann wird es dann schneller wieder besser (.) Aber er konnte zum Glück viel besser schlafen dann war es kein Problem (.)
11. *E: Wie sieht denn jetzt eure Familienplanung aus (?)*
12. Gabi: abgeschlossen (Schmunzelt)
13. *E: definitiv abgeschlossen (?)*
14. Gabi: Er hat (k) Uwe hat sich unterbinden lassen jetzt vor kurzem (.) Ich finde so etwas schönes dieses Kind nachher zu sehen (.) Das ist ein Wunder für sich und das ist aus uns entstanden(.) Ich konnte sehr lange also eigentlich nach wie vor nicht sagen „ich will keins mehr“ (.) Ich kann nur sagen „ich schaffe wahrscheinlich keins mehr“ (lacht) Trotzdem sind sie so herzlich und .. wirklich sehr belebend und eine Familie zu sein ist so schön (.) mhm er konnte schon lange nach Moritz hat er grad gesagt „gut! Geschafft!“ (lacht) ja (.) Aber das bedeutet nicht dass wir weniger Sex haben (.) Ja (.)
15. *E: Was hast Du denn für Hobbys (?)*
16. Gabi: Sport mache ich sehr gerne und basteln und lesen ich (.) Ich werde sehr gerne für mich alleine ein bisschen (.) .. mhm dann Sachen unternehmen mit der Familie machen wir auch sehr gerne (,) Ferien sind nach wie vor etwas was Uwe sehr gerne

plant (,) er ist vor allem der Reiseleiter und ich nehme teil ja (...) auch sehr gern ... aber neben der Arbeit und den Kindern bleibt im Moment nicht viel Zeit für die Hobbys (,) Also ich spiele Volleyball (,) schwimme (,) Er geht joggen .. und das tut mir sehr gut auch das auch in der Natur oder das Wasser (,) ... und (k) oder auch die Kinder begleiten & der Schulweg ist ziemlich lang von da mehr als ein Kilometer ins Dorf hinunter (,) Da gehe ich auch sehr gerne mit & auch in der Spielgruppe früher und so & diese Bewegung tut mir sehr gut (,) ... Ja Hobbys .. nähen (,) basteln (,) mir kommt immer etwas in den Sinn.

17. *E: Wenn du sagst „es bleibt wenig Zeit für Hobbys“ (,) Du bist ja berufstätig & wie habt ihr euch also nach der Geburt der Kinder organisiert (?)*
18. *Gabi: ... ich durfte (h) gerade nach 4 Monate wieder arbeiten gehen (,) Das war der Mutterschaftsurlaub & mehr wollte ich nicht aber nur Teilzeit nachher (,) Es war vorher schon Teilzeit weil das Studium hat noch 2 Tage in Anspruch genommen (,) und so habe ich dann noch einen Tag reduziert (,) dass ich zwei Tage arbeiten & das war so um 40% (,) und wir haben die Großeltern (,) die Wohnung war gerade unten und Uwe Grosseltern gerade im Dorf nebenan & sie hütten je einen Tag (,) und haben es zum Glück auch gern übernommen sonst hätten wir es noch überlegt ob es Sinn macht (,) Aber ich habe von Anfang an als Bereicherung empfunden, dass ich (h) mhm das noch machen kann & weil irgendwie nur zu Hause ist mir doch ab und zu das Dach auf den Kopf gefallen (,) Also das habe ich ganz gut gesprüt & das hätte ich nie gedacht dass ich so (atme ein) ... mhm schon nicht depressiv aber es geht in dieser Richtung (,) Das ein .. ein bisschen schneller die Nerven verliere oder die Geduld mit den Kindern & wirklich wenn ich nur .. um die Kinder bin (,)*
19. *E: Hast du die Kinder gestillt (?)*
20. *Gabi: Ja ich habe sie beide gestillt (,) Larissa ein Jahr und bei Moritz hat es nicht wirklich geklappt hat & ich konnte zwei Monate durchziehen und dann habe ich .. die Medikamente genommen zum abstillen & weil ich hatte immer Brustentzündungen (,)*
21. *E: Zum Thema Stillen kommen wir auch noch zurück (,) Bevor wir uns mit dem Thema Sexualität weiterhin beschäftigen (,) würde es mir interessieren zu erfahren was Du unter dem Begriff Sexualität verstehst (,)*
22. *Gabi: (Pause) mhm da (k) ich definiere Sexualität in der Zweisamkeit mit Philipp .. mhm intim werden das .. muss nicht unbedingt immer (atmet ein) Geschlechtsverkehr sein & aber auch küssen und sich umeinander kümmern (Pause). Ja (Pause) Du weisst ja wie ich es meine (lacht)*
23. *E: Keine Ahnung (lacht) Es wäre aber schön, wenn wir uns für die kommenden Fragen auf eine Definition einigen können (,) um sicher zu sein dass wir von dem gleichen reden (,) In meiner Ausbildung haben wir immer so gesagt „Sexualität beginnt sobald ich sexuell erregt bin (,) das heisst sobald der Erregungsreflex ausgelöst ist (,) Macht das für Dich Sinn (?)*
24. *Gabi: ja klingt gut (lächelt)*
25. *E: Wie wichtig ist die Sexualität in deinem Leben?*
26. *Gabi: (Pause) Mittelmässig (,) mittelwichtig (,) mir ist die Gesundheit weit wichtiger .. die Zeit mit den Kindern (Pause) Aber das ist doch jetzt was wichtiges (,) hat schon seinen Bestandteil.*

27. E: War es immer so .. oder hat sich im Lauf der Zeit verändert (?)
28. Gabi: mhm das hat sich immer wieder verändert (.) habe ich das Gefühl ... mhm bevor wir Kindern hatten war es auch nicht im Vordergrund .. unbedingt und es war auch nicht immer sehr Spaßvoll (.) würde ich mal behaupten weil es (k) es war oft immer das Gleiche (atmet ein) mhm ... und mit den Kindern hat es sich insofern verändert dass wir .. ja (k) wieder mehr Sex hatten weil wir auch ... besser darüber sprechen konnten & wir haben gewisse Hemmungen abgelegt und .. (h) ja dann wurde es besser und da hat es auch wieder an Wichtigkeit gewonnen & so habe ich das Gefühl (.)
29. E: Ich habe Dich gefragt wie wichtig die Sexualität in Deinem Leben ist (.) Du hast mir gesagt dass Deine Gesundheit wichtiger ist (.) Soll dass heissen, dass Du Deine Sexualität von Deiner Gesundheit trennst (?)
30. Gabi: .. Also die Gesundheit kommt dahin wenn ein Kind krank ist (.) schaffe ich es nicht mich auf Uwe einzulassen (.) das geht nicht (.) Der Moritz hat den Pseudokrupp (.) und wenn er hustet am Abend dann weiß ich Moritz ganz genau „Okay ...“ (lacht) dann würde ich ihn immer wieder hören .. oder auch wenn sie Fieber hat & das eine mit der Gesundheit und meine Gesundheit & das Ding (atmet ein) diese neue ... mhm .. Ideen mit dem Swingern und der Ehe öffener & also das ist nicht eine offene Partnerschaft die wie führen aber wir haben nach den Kindern gemerkt (.) vielleicht wäre es spannend noch .. (h) eben mal wieder selber wieder zusammen in einen Swingerclub zu gehen & das auszuprobieren und wir haben beide Gefallen daran gefunden und .. da es mir sehr wichtiger aber auch dass man sich nichts ansteckt (.) ja (.) sonst sind wir nicht mit so vielen Krankheiten konfrontiert die man eben .. über den Geschlechtsverkehr oder so (atmet ein) auflesen kann und weil es ja (h) die Bedingungen nicht immer hygienisch sind (.) da muss man schon ein bisschen .. achtgeben (.) Und da habe ich mich zu Beginn fest gefragt „wie fest riskiere ich meine Gesundheit ... wenn ich da irgendwas mache (.) ...Ja (.) das ist diese zwei Aspekte die ich mit Gesundheit .. verbinde
31. E: In diesem Kontext verbindest Du dann Sexualität eher mit einer potenziellen Gefahr für Deine Gesundheit oder siehst Du da andere Aspekten (?)
32. Gabi: Ich glaube es gibt da im Leben so ein Ziehen (.) So dieses Lust zu spüren ist so „man lebt richtig“ (.) Hier und jetzt (.) und dieses Gefühl das habe ich sehr gern (.) und auch für den Selbstwert wieder .. ausprobieren & wenn ich mit Uwe ausgehe & mich sexy anziehen (.) ja das hätte ich mich früher nie vorstellen können (.) aber das mache ich eigentlich auch sehr gern & ich zeige mich .. anders als im Alltag und ... mhm fühle mich nachher auch Selbstbewusster (.) habe ich den Eindruck so (Pause). Ja (.) und ich habe auch sagen können mhm ..“ Das es Sachen gibt (.) die werde ich nie machen“ & zum Beispiel ... Analverkehr .. es liegt mir nichts & habe ich nicht gern & das will ich nicht (.) Habe dann aber Uwe gesagt „Hey! wenn du das gerne mal machst (.) ich mag es Dir gönnen“ (.) „Mach doch das mal aber doch nicht mit mir (.) (Atmet ein) und seit ich das so sagen kann (.) habe ich gemerkt die Eifersucht .. ist eigentlich (k) kann ich gut damit umgehen (.) Ist eigentlich nicht da Und „wir leben nur einmal (.) genieße es doch .. solange du immer zu mir zurückkommst“ (.) Und solange wir hier dieses Haus & die Kinder & alles das was wir haben (.) behalten .. mhm ja (.) stehe ich (k) möchte ich ihn nicht im Weg stehen so (.) (Pause) Und das war so ein bisschen der Auslöser zum Sachen .. ausprobieren (Pause) Was ist auch (h) eben wir irgendwie sehr spannend gemacht haben eben als Ressource ... mhm zu gebrauchen ist (.) für mich (.) finde ich (.)
33. E: Denkst Du dass die Rolle als Mutter deine Einstellung zur Sexualität verändert hat (?)

34. Gabi: (lange Pause) Ja ... das hat mich insgesamt verändert .. nicht (,) nicht nur die Einstellung ... zum Sex & aber zum Beispiel war ich (k) also ich bin jetzt nach wie vor sehr naturverbunden (,) aber trotzdem hat (k) habe ich plötzlich das Gefühl gehabt (,) ich möchte doch Silikonbrüste (k) also ich mache gerne .. an mir etwas verändern & das hätte ich vorher mhm ... sofort verworfen & das hätte ich nie gemacht (,) Und nach den Kind war es so ja „jetzt (,) jetzt hast du deinen Körper rein eben für die Kinder .. hergegeben (,) Vorher hätte ich das ausgeschlossen & weil eben es wäre nicht möglich gewesen & dass man eben nicht mehr stillen kann (,) Gut (,) es ist zwar auch medizinisch mittlerweile kein Problem mehr, aber trotzdem ich hätte es nicht gemacht (,) und nachher habe ich das Gefühl gehabt „Gut (,) jetzt ist mein Körper wieder mir (,) Ich habe alle meine Ziele im Leben erreicht (,) Was möchte ich noch (?)“ und dann habe ich gemerkt „eigentlich ist das so ein Wunsch (,) ich würde eigentlich schon gern etwas verändern (,) Und ja .. dann habe ich das gemacht und für Uwe .. war das .. sehr ..schön (,) er hat das geschätzt aber habe ich überhaupt nicht gedrängt (,) ich habe gemerkt (,) für ihn (Pause) ja ... war es auch sehr sexy ... und ... grundsätzlich so die Einstellung nachher zum Sex & wurde anders & offener ... Und das manchmal vor den Kindern mehr so ein ... Abstrampeln erlebst (lacht) in Sport und .. Beruf und Studium und ... Erwartungen von ihm (,) und nachher konnte ich mich besser distanzieren (,) Und danach besser entscheiden „was will ich wirklich und was nicht“ (lange Pause) Ja (,) was war noch die Frage (?)
35. E: *Ob Deine Mutterrolle Deine Sexualität beeinflusst hat (?)*
36. Gabi: ja, grundsätzlich habe ich ein schlechtes Gewissen weil ich eben jetzt ein bisschen mutiger und offener vielleicht ... ein bisschen versauter in dem Sinne (lacht) nenne ich das mal bin ... da habe ich gemerkt (,) wieso ich habe halt wie zwei Gesichter (,) eines von dem ich nicht will, dass viele wissen (,) Vorher war ich sehr transparent für alle (,) Das bin ich nicht mehr (,) Was mir aber eben mehr Raum für mich gibt & und ich weiß ich muss es nicht zeigen (,) ich bin eine gute Mutter (,) trotzdem (,) ja (,) .. So hat es mich ein bisschen verändert ja (,)
37. E: *Was hat dich dazu motiviert die Brustvergrößerung zu machen (?)*
38. Gabi: Vor den Kindern habe ich mir auch überlegt „geht dann das Stillen überhaupt oder (?) (atmet ein) und dann hatte ich bei Larissa einen riesen Milcheinschuss & und schon da habe ich gesagt „Hey mach mach bitte ein Foto weil genau so will ich es dann mal“ (lacht) das hatte ich früher nicht empfunden (,) das war grossartig (,) Und schon dort habe ich gemerkt ein bisschen ist doch da (,) Auch mal Kleider zu tragen oder auch mal ein BH tragen zu können dass man dann noch etwas sieht nachher ein bisschen (atmet ein) ja (,) ich hatte fast keine Brust vorher und .. jetzt habe ich einfach so ein Kissen je (,) fast (,) 300 Gramm (,) Genau (,)
39. E: *Wie fühlt es sich für Dich an grössere Brüste zu haben (?) Ist da was anders (?)*
40. Gabi: Nicht unbedingt mich sexyer fühlen .. ja (,) doch (,) das macht es auch (,) aber auch eben (,) die Kleider auszufüllen & besser oder .. die Silhouette & vorher denn habe ich schon ...hatte ich ja eher eine Knabenfigur würde ich mal sagen ja (,) Und mhm .. während der Schwangerschaft halt fest zugenommen und nach der Schwangerschaft gestillt und wieder alles wieder abgenommen & das macht dann alles ein bisschen so (zeigt hängende Haut) und dann hängt die Haut ein bisschen & aber das hat mich nicht gestört (,) Und der Bauchnabel ist auch gebrochen (,) der (k) da hat sich ja auch ganz eine (k) eine große ... ein Ballon wie nachher (,) das durfte ich auch & aber das hat die Krankenkasse gezahlt & das durfte ich auch operieren (,) Ja mir ist es sehr wichtig das .. mhm (pause) das Aussehen ja grundsätzlich (,) mein Körper &

ich möchte jetzt nicht Kinder haben mhm ... und mich gehen lassen (,) ja ich schaue mich schon ziemlich fest (.)

41. *E: Wie hast du diese körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft wahrgenommen (?)*
42. Gabi: (Pause) mhm (,) Ich habe das herrlich empfunden (,) aber ich habe schon nachgeguckt, dass ich nicht für zwei esse (,) aber es war sehr schön ebenso .. (h) den Bauch wachsen zu sehen & das hat mich überhaupt nicht gestresst & ich wusste ja es geht danach wieder weg (,) es ist zwar dann nach der Geburt .. war ich irgendwie drei Kilo weniger und Larissa war drei Kilo schwer & für mich ist es irgendwie nicht ganz ausgegangen (lacht) aber es hat mich nicht gestresst (.)
43. *E: Hatten die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft einen Einfluss auf Deine Sexualität (?)*
44. Gabi: Ja, ich habe mich schon weniger sexy gefüllt (,) eher als Mutter eben jetzt und dann habe ich den Sex eher ausgeschlossen
45. *E: Während der ganzen Schwangerschaft (?)*
46. Gabi: (nickt) Ich habe schon Uwe zur Liebe (h) dann ab und zu probiert aber ich habe auch gemerkt es war ihm auch nicht wohl (,) weil da ist auch jemand oder (lacht) Das hat er deutlich gespürt & habe ich das Gefühl (,) wir hatten nicht (k) wir haben schon ab und zu .. ein bisschen Sex (,) aber .. eher .. wenig (.)
47. *E: Im Vergleich zu eure Sexualität vor der Schwangerschaft und während der Schwangerschaft (,) was hat sich dann verändert (?)*
48. Gabi: mhm sicher .. wie oft ... mhm .. es haben sich sicher andere Möglichkeiten dann besser geeignet .. eben oral (,) zum Beispiel oder (Pause) ja ... ja einfach das (.)
49. *E: Ich würde gern mal mit dem Thema Selbstbefriedigung weitergehen (,) Welche Rolle spielt grundsätzlich die Selbsterotik in deinem Leben heute (?)*
50. Gabi: .. keine große weil ich habe auch das Gefühl ... wenn ich das machen würde (,) würde die Lust abstumpfen (,) und das möchte ich nicht (,) Das ist dann nachher .. anstrengender wird (,) ja (,) genau (.)
51. *E: War es immer so oder hat es sich auch im Laufe der Zeit verändert (?)*
52. Gabi: Ja das war schon immer so und ich habe das Gefühl dass weil ich ihn schon sehr früh kennengelernt habe ... ja ich habe ab und zu mal bisschen ausprobiert (atmet ein) aber (,) weil ich weiß dass es ihm Spaß macht auch mit (,) mit Sextoys .. mir Lust zu bereiten so ... ja .. mache ich das selten .. allein (,) Ausser wenn er aus dem Haus ist oder so (.) Genau (.)
53. *E: Du hast erwähnt dass die Masturbation keine große Rolle in Deiner jetzigen Sexualität spielt (,) Soll das heissen dass Du doch masturbierst oder gar nicht (?)*
54. Gabi: Doch selten
55. *E: Wenn du aber masturbierst (,) was hast du für eine Motivation (?)*
56. Gabi: (Pause) Entspannen

57. *E: Kannst Du bitte beschreiben wie Du masturbierst (?) Hast Du vielleicht einen bestimmten Ritual (?)*
58. Gabi: Während der Schwangerschaft von Moritz da habe ich ab und zu (h) das gerne mit einem Vibrator gemacht (.) ansonsten ist es meistens wenn ich irgendwie .. ausschlafen kann und .. mhm Uwe sich um die Kinder kümmert oder so (.) und dann lege ich (.) auf dem Bauch und befriedige mich einfach mit den Händen (.) und das geht meistens sehr gut und ist auch nicht sehr intensiv & es ist eigentlich lustiger mit ihm.
59. *E: Was machen Deine Hände (?) Stimulierst Du die Klitoris (?)*
60. Gabi: mm (nickt zustimmend)
61. *E: Dringst Du mit den Fingern in der Scheide ein (?)*
62. Gabi: mm (nickt ablehnend)
63. *E: Wie sieht es auch mit der Muskelspannung (?)*
64. Gabi: sehr angespannt
65. *E: Du kommst bis zum Höhepunkt (?)*
66. Gabi: mm (nickt zustimmend)
67. *E: ziemlich schnell (?)*
68. Gabi: mm (nickt zustimmend)
69. *E: kannst Du diesen Orgasmus allein für Dich geniessen (?)*
70. Gabi: ja (.)
71. *E: Wenn Du den Orgasmus erreichst (,) erlebst Du vielleicht eine Atemblockade (?)*
72. Gabi:mm (nickt ablehnend) Nein nein (.)
73. *E: Bewegst du dich sonst noch (?)*
74. Gabi: ... mhm ich habe eigentlich gern viel Druck und ... auch eben auf der Klitoris viel Druck und das (k) darum die Anspannung (.)
75. *E: das heisst du drückst auch mit dem Becken mehr in der Matratze rein um mehr Druck auf die Klitoris zu haben*
76. Gabi: Ja
77. *E: Berührst Du andere Körperteile (?)*
78. Gabi: Nein
79. *E: Hast Du dabei vielleicht sexuelle Fantasie (?)*
80. Gabi: mm (nickt zustimmend) ja (lacht)

81. E: Darf ich erfahren, was Du für sexuelle Fantasie du dabei hast (lacht)
82. Gabi: Das ist (h) ab und zu mal .. schwärme ich wieder für irgendeinen anderen Mann (,) was ich Uwe nicht unbedingt erzähle (,) oder er weisst schon (k) also er weiss dass das normal ist und es ist (k) es ist nicht irgendwie ... ab dann stelle ich mir noch so was vor (.)
83. E: Gibt es konkrete Szenarien in Deiner sexuellen Fantasien (?)
84. Gabi: es ist spontan .. es entsteht spontan und es ist auch nicht immer so (.)
85. E: bist Du in Deiner sexuellen Fantasie aktiv oder eher die Beobachterin (?)
86. Gabi: aktiv ... Ich sitze jemanden auf dem Schoß zum Beispiel ... mhm oder flirte oder (Pause) ja (,) irgendwie Kontakt (.)
87. E: Sind anderen Frauen dabei (?)
88. Gabi: keine Frauen und ... ja ein .. ein Mann
89. E: Was erregt Dich in dieser Situation (?)
90. Gabi: das flirten (,) anbaggern (,) Das Erobern eigentlich und dieses Kribbeln halt so .. wenn es klappt (,) Genau (.)
91. E: Wie erobert Du diese Männer in Deiner Fantasie(?)
92. Gabi: ich tue eben gerne da ein bisschen provozieren mit (h) mit High Heels oder .. ich bin geschminkt (,) Frisur (,) halt etwas sexy (,) Kleidchen oder so ... ausprobieren wie wirke ich auf die anderen und gucken die .. das finde ich reizvoll und wenn es (h) eben es klappt dann die springen auf und dann ... mhm kriegen ja .. kriegen sie eine Erektion & dann ist es dann ein(h) Zeichen oder .. das finde ich .. sehr lustvoll (,) (Pause) es ist kühl und berechnet .. in meiner Fantasie ja (.)
93. E: Wie sehen diese Männer aus (?)
94. Gabi: mhm .. gut gebaut .. ich stehe auf schwarze Männer .. mhm die sehen so athletisch aus & es hat nichts mit der Penisgröße oder so zu tun (,) das spielt mir keine Rolle (,) einfach eher jung und gut gebaut (.)
95. E: passiert da noch irgendwas (?)
96. Gabi: Nein aber das finde ich das spannendste (.)
97. E: Was findest Du am spannendsten (?)
98. Gabi: (Pause) Das Neue ist glaube ich das spannendste (.)
99. E: Soll das heissen dass es in Deiner Fantasien immer andere Männern sind (?)
100. Gabi: Ja meistens ja & es hält nie lange an dass ich für (,) für jemanden ja .. dass ich jemanden sehr spannend finde (,) Ja (,) Ausser bei Uwe (,) finde ich nach wie vor sehr spannend (leiser) (lacht) aber ja er kommt weniger in der Fantasie vor & sondern in echt (.)
101. E: Was findest Du an Uwe so attraktiv (?)

102. Gabi: Sein Körper (.) Auf jedem Fall (.) Auch dass er (k) ich finde es sehr sexy wenn er eben mit den Kindern spielt und .. die Vaterrolle (.) die steht ihm sehr gut (lacht) und er riecht gut (Pause) Und bei Sex selber .. mhm dass er das know how hat wie er mit mir umgehen kann ... mhm ... ja (.) schon wie er mir anschaut & da fühle ich mich sehr sexy .. weil ich merke er will mich wirklich und .. seit einem Jahr habe ich entdeckt dass ich auf Schmerzen beim Sex stehe ... und das hat er vorher immer ausgeklammert weil er würde mich nie schlagen (.) Und erst seit er gemerkt hat dass das (k) dass das es wirklich Spass macht (.) findet er es auch richtig gut (.) Ja (Pause) Ich mag Schläge auf dem Po (.)

103. E: *Wie hast Du entdeckt dass Du auf Schmerzen beim Sex stehst (?)*

104. Gabi: (Pause) mhm .. Wir haben ab und zu eben etwas ausprobiert (.) und wir haben zusammen ein Swingerclub besucht (.) und wenn man schon dort ist muss man extrem gut (h) austauschen und über die Sexualität sprechen „was willst Du & was kannst Du Dir vorstellen (.) was darf ich überhaupt & was geht für dich nicht wenn ich es tue“ & und so weiter und sofort (.) und aus diesen Gesprächen hat es sich schon so ein bisschen ergeben ... mhm probieren wir doch das nach .. und .. ich habe immer gesagt „schlag doch ein bisschen“ (.) bei dieser Stellung in Doggy Style (.) mhm .. er genießt den Anblick (.) und ich (.) genieße dann die Schläge (.) Dann haben wir uns ein Amorelie Adventskalender geleistet letztes Jahr (.) und dort hat es verschiedene Sachen drin (.) so Peitschen und (.) die waren aber für mich ein bisschen zu fein & es ist alles was ganz weiches Material (.) Habe ich gesagt „komme wir probieren nochmal & wir kaufen etwas (.) was ein bisschen mehr zieht & mit den Händen zieht es auch (.) gerade genug (.) und ich ... es geht nur wenn ich dann nur wenn ich das Vertrauen habe zu jemanden & dass er das gut macht (.) Das ginge nicht wenn jemand mich extra Schmerzen zufügen würde & dann das ginge nicht (.) Da habe ich das Gefühl da würde ich mich nicht bevormunden lassen & ich bin nicht das Opfer (.) Das geht nicht ... aber solange ich das verlange ist das .. ja sehr sexy (.) Und das ist ja neu & weil vorher hatte ich diese Gedanken .. vielleicht auch aber ich habe es für mich behalten und es war ein Tabu (.) Ist es nicht mehr (.)

105. E: *Gibt es dann nur noch harten Sex mit Uwe oder anderen Männern (?)*

106. Gabi: Ich habe das Gefühl ich funktioniere ein bisschen so (.) sonst bin ich nicht die harte & überhaupt nicht (.) Aber (.) dort schon wenn es rein um den Sex geht (.) weil ich auch so veranlagt bin .. dass der klitorale Orgasmus (k) ich kann das andere nicht in dem Sinn oder ich habe es noch nicht entdeckt für mich und (.) für mich ist es so am schönsten & und ich mag auch die Kräfte mit Männern & ich raufe gern (.) Das mache ich normalerweise nicht & gehört sich nicht (.) Mit Uwe da unterwerfe ich mich gern auch ab und zu (.) und wir brauchen auch eben diese Spielzeuge (.) Ein Magic Wand zum Beispiel .. ist auch im Moment mein Lieblingsspielzeug weil es .. mhm die Vibration ist recht aggressiv .. und .. wenn ich dabei zum Beispiel damit sein Penis in meinem Mund habe und er über mich ist & irgendwie so das finde ich absolut (.) spannend (.) So diese Unterwerfung findet statt (.) aber auch das Andere das .. ja ...umgekehrt auch & wir haben nicht feste Rollen (.) Und was ich sehr gern mache ist auch einfach spielen ... Also nicht Rollenspiele einfach so ein bisschen herumspielen & es muss gar nicht zielführend irgendwie zum Orgasmus führen sondern .. wir tun einfach worauf wir gerade Lust haben (.)

107. E: *Das wäre meine nächste Frage gewesen (schmunzelt) Welche Rolle spielt den Orgasmus in Deiner Sexualität (?)*

108. Gabi: mhm ich mag es schon sehr gern & merke aber manchmal (.) geht's nicht .. Und dann ist es auch kein Problem für Uwe (.) Und .. er .. mhm ..fühlt sich ab und zu unter

Druck wenn wir eben wieder so ein Swingerevent oder so & uns angemeldet haben & dann hat er ein bisschen Angst dass es keinen Erektion gibt da ... Mir spielt es im Prinzip .. nicht so eine Rolle wobei wenn wir zu viert spielt .. und er dann nicht kann & dann geht es dann nicht ... Und .. mhm dann .. behält er sich den Orgasmus ein bisschen vor (k) also dann lebt er enthaltsam .. also nicht wirklich enthaltsam aber er verwöhnt mich und .. mhm ich ihn aber eben nicht bis zum Schluss (.) Das wird dann immer (.) es staut sich ja alles auf und .. er hat dann ein besseres Gefühl wenn wir dann da sind & das es klappt (.)

109. *E: gibt es auch andere Berührungen während dem Sex (?)*

110. Gabi: ich berühre gern Uwe .. die Berührungen sind auch sehr wichtig (.) Schulter & Brust & Oberkörper & Kopf & küssen (.)

111. *E: tauchen sexuelle Fantasien auch während der Paarsexualität (?)*

112. Gabi: nein (,) gar nicht (.) Da muss ich mich spüren (.)

113. *E: Du sagst dass Du das andere nicht kannst (.) Du meinst ja den vaginalen Orgasmus (,) was spürt Deine Vagina von der Penetration (?)*

114. Gabi: Viel .. auch viel & es ist eine grosse Erregung nur keinen Orgasmus (.) Aber ... mhm schlussendlich wenn dann beides irgendwie stattfinden ist das so .. da muss ich mich wirklich Luft holen .. mhm ... ja ich spüre auch sehr viel (.)

115. *E: Du hast erwähnt dass Du in Deiner Fantasie die Männer eroberst und verführst (,) wie sieht es in der realen Paarsexualität aus (?) Ergreifst Du oft die Initiative (?)*

116. Gabi: Ja (pause) und er provoziert mich auch gerne (lacht)

117. *E: Wie entsteht die sexuelle Begegnung zwischen euch (?)*

118. Gabi: Es ist sehr oft so dass er mich verwöhnt (.) Also nicht sexuell ... mhm aufräumt mhm ... mit den Kindern spielt ... mhm er macht auch viele Kraftübungen für sich einfach (,) das weiß ich genau & eigentlich macht er das ja für mich & schon auch für sich aber .. weil ich das mag und .. er massiert mich gerne den Rücken das auch jeden Abend und ohne etwas zu erwarten (.) Das finde ich sehr schön & das hat er früher nicht gemacht (.) Früher hat er mehr eine Erwartungshaltung „Hey wir sind ein Paar & wir haben doch Sex (,) also komm“ (.) .. Also nicht fordernd aber halt schon .. mhm als Selbstverständlich angesehen & da war es für mich viel schwiriger und jetzt merke ich wirklich (,) er hat ja keine Druck (.) Es spielt keine Rolle ob ich jetzt .. einlenke oder nicht (,) und es macht für mich ein bisschen aus (,) und .. dann massiert er mich den Rücken und ich kann sagen „Danke“ dann hat es sich .. das ist super oftmals .. mhm kommt er trotzdem zu seinem Ziel & wirklich er macht schon nicht zielbewusst aber ...ja für mich ist es etwas sehr schönes und intimes auch den Rücken massieren .. und dann merke ich auch dass er eben nachher eine Erektion hat und ... ja dann geht es ja weiter und dann ist aber die Initiative von mir dass es weitergeht (.)

119. *E: Du hast von Druck gesprochen. Woher kam denn diesen Druck (?)*

120. Gabi: mhm ... vor allem mehr wegen unserer Gesellschaft .. wir haben schon .. ab und zu uns aufeinander gestürzt & aber wenn man eben halt liest ja zwei drei Mal Sex pro Woche ist normal „ok wir haben das nicht (,) was machen wir falsch(?)“.. Ja (.) Einfach dieses Selbstbewusstsein zu sagen „Hey es ist für alle anders und das ist okay & es ist

eine Statistik & wir können es machen wie wir wollen & wie es für uns passt,,(.) hatten wir damals nicht (.)

121. E: *War die Geburt der Kinder der Auslöser für dieses Umdenken oder etwas anderes (?)*

122. Gabi: irgendwie ... die Reife & grundsätzlich das Alter wahrscheinlich hätten wir es auch ohne die Kinder durchgemacht & vielleicht hätten wir nicht so ... darüber gesprochen oder ... ja man ist bei so einer Geburt so ausgestellt (,) man hat etwas im Leben erreicht das nicht selbstverständlich ist (Pause) und .. ich habe mich danach viel Selbstbewusster gefühlt (.) Und das macht wahrscheinlich ein bisschen aus (.) Ja (.)

123. E: *Inwiefern hast Du Dich Selbstbewusster gefühlt(?)*

124. Gabi: also selbstbewusster in meinem Körper als Frau

125. E: *Hat dieses Selbstbewusstsein etwas verändert in Deiner Sexualität (?)*

126. Gabi: ja .. mhm das ich auch ihn Signale schicke .. Ich schaue ihn dann lang an (.) mit Blicken und mhm offensichtlichen ja .. ich setze mich dann irgendwie so hin dass er es genau merkt oder so (.) Genau (.) Das ist eine Einladung & eine offizielle (.) Oder ich suche den Kontakt & reibe meinen Po an ihm oder ja ..

127. E: *und das hast du früher nicht gemacht (?)*

128. Gabi: Nein (lacht) Nein eher erst nach den Kindern (.)

129. E: *Wie erklärst du dir diese Veränderung (?)*

130. Gabi: Das frage ich mich auch gerade (lacht) Ich war eher die passive Seite früher (.) Ich hatte nicht so viel Lust wie jetzt (.) Das hat sich ja auch gesteigert (.) Ja (.)

131. E: *Wie spürst du die sexuelle Lust heute?*

132. Gabi: Ja, sie ist irgendwie im Alltag .. integriert (.) Gebe ich einen Brief ab auf der Post und da sitzt jemand & der gefällt mir oder (,) da kann ich das ja auch offen zeigen & das habe ich früher natürlich nie gemacht. Ich war eher reserviert und scheu .. mhm ...mhm Ich gehe auch ab und zu auf Joy gucken .. wir (,) chatten ab und zu mit anderen Paaren und dann kriege ich ab und zu ein schönes Bild (.) Oder ich frage Uwe ob er mir ein schönes Bild von sich hat aus seinem Büro oder was auch immer (.) Ja (.) wir flirten und chatten (.) Es hat sich auch mit dem Handy mit dem neuen Medien zu tun (.) Früher haben wir auch oft nach schönen Pornos gesucht und für mich waren die Pornos einfach nicht schön (.) Die Großaufnahme von Penis und Vagina und so (,) das finde ich nach wie vor recht abstoßen wenn es nicht eben mit diesem Spiel vorher spannender als grundsätzlich der Geschlechtsverkehr nachher (.) Ja (.) ... So suche ich ein bisschen im Alltag die Erotik (.)

133. E: *Was war denn der Auslöser für diese Veränderung (?)*

134. Gabi: das (k) die Erkenntnis dass wir nur ein Leben haben (,) grundsätzlich.. und ... wie ich auch habe gemerkt habe dass ich offene geworden Philipp gegenüber als er sie sich auch gerne mal eine andere Frau anschauen darf oder auch mir (,) und ich genieße auch den Anblick wie eine andere Frau verwöhnt (,) und ... mhm .. Ja (,) wir haben jetzt das erreicht. Für mich war vor den Kindern (,) war er mein großes Ziel (,) und wir haben so lange gewartet bis wir geheiratet haben & und ich habe immer das Gefühl .. er ist der schönere von uns beiden & ich muss sorgfältig sein & ich will ihn

nicht verlieren wenn (k) und er hatte mal eine Krise nach 7 Jahren und hat gedacht „ja ist sie die wirklich die die will“ & und das ist mir irgendwie geblieben .. Eigentlich bin ich nur die zweite Wahl gewesen und diese andere Frau die er dann noch schön gefunden hat zu dieser Zeit mhm .. die habe ich richtig gehasst & und irgendwie war das so vergänglich und habe mich so grosse Mühe gegeben dass ich ihn behalten kann (.) Und das ist nicht mehr so (.) Das ist jetzt offener & klar will ich ihn verlieren & auf keinen Fall aber ich habe gemerkt .. mhm er auch nicht & ich bin gleichwertig (.) Und ... mhm trotzdem können wir unsere Freiheit dazu gestehen & viel besser als vorher (.) weil wir das eben geschafft haben mit dem Hausbau (.) den Kindern (.) unseren Beruf (.) und wir aber es schön (.) sehr harmonisch und gut (.) eben auch mit der Hilfe aus der Familie mit den Kindern können wir uns (.) wirklich mal davon machen und eben solche Sachen realisieren (.) die wir vorher vielleicht in Gedanken hatten (.) aber nie umgesetzt hätten (.) oder nie zusammen darüber gesprochen hätten (.) das war ein bisschen der Auslöser zu dieser Umstellung (.) Und mir gefällt es auch Alternative zu Uwe zu haben & dass ich weiss „Ah wenn er (k) ich ihn nicht habe & ich habe genug Männer die würden auch mit mir (..) Irgendwie ist diese Vorstellung auch schön (.) Was mir jetzt noch in den Sinn kommt (.) auch zum vor der Schwangerschaft nach der Schwangerschaft zu vergleichen sind die Hormone (.) Das hat vielleicht auch noch einen Grund warum wir vorher .. (k) hatte ich eher eine passive Rolle (.) Ich habe das Gefühl das hat schwer mit dieser Mini-Pille zu tun die ich gehabt habe & hat mich sehr ausgeglichen gemacht (.) Und die habe ich jahrelang genommen und .. eben ein halbes Jahr nachdem ich mit Uwe zusammengekommen bin (.) habe ich gestartet bis zur Hochzeit eigentlich & noch ein bisschen länger und .. Ja (.) da war ich sehr flach in den Gefühlen .. nicht ebenso .. leidenschaftlich dass ich mal recht so geschmachtet habe (.) Und jetzt (k) das hat Uwe deutlich gespürt (.) jetzt ist es so (.) Ich kann sagen „jetzt unbedingt“ und schicke ihn dann direkte Einladungen und kann sagen „nein gar nicht“ und das macht ihm nicht aus „das kommt wieder“(.) Ja das ist dieses Aufhören mit den Hormonen nach der Schwangerschaft nach Larissa habe ich gemeint „Okay, das Leben ist jetzt spannend ohne Hormone“ & und ich habe ein bisschen bereut all diese Jahre, die ich sie genommen habe (.) Denn ich habe definitiv was verpasst (.)

135. E: wenn Du vom Thema Hormonen sprichst (.) können wir vielleicht zum Thema Stillen gehen (.) Denkst Du dass das Stillen einen Einfluss auf deine Sexualität hatte (?)

136. Gabi: Ich habe vor den Kindern diversen Studien gelesen (.) Da wird das Stillen als wirklich super bezeichnet um die Mutter-Kind Beziehung zu stärken. Mit Larissa hat das sofort funktioniert & die kam gerade auf die Welt und sie hat gerade probiert & sie wollte gerade trinken und .. es war wirklich diese Mutter-Kind-Bindung .. mhm sehr schön ... Etwas kleines zu haben & auch das von mir abhängig ist & das wegen mir wächst & das anzusehen da habe ich immer wieder gestaunt über dieses Wunder (.) und es war einfach nur schön (.) Und dann .. Ja (.) es war aber auch anstrengend in der Nacht weil sie alle anderthalb Stunden ungefähr .. mhm uns geweckt hat (.) Aber trotzdem es war herzig & man macht's & man zieht's irgendwie durch (.) Und dieses Hormon das Oxytocin wo man dann ausschüttet (.) wo man dann liest dass man dann die Männer links liegen lässt (.) war schon ein bisschen so & aber wir wussten das und haben uns darauf eingestellt (.) Ich kriege die Nähe eben bei meiner Tochter und .. trotzdem es hat ihn ganz fest gebrauchte & er war da & hat geholfen (.) Nie gedrängt dass er auch mehr braucht. Er hat sie auch rumgetragen (.) sehr oft (.) Sie hat diese drei Monatskoliken gehabt und er hat sie dann im Tragetuch da (.) Das hat ihm glaube ich viel Nähe gegeben (.) Bei Moritz war dass mir auch richtig & da hat es mir fast ein bisschen das Herz (h) zerrissen (.) wo ich sage „ich kann ihn nicht stillen (.) es funktioniert nicht mit uns“ (.) Er hat ein mal zu viel ein mal zu wenig getrunken (.) Zwar nicht die Brustwarze waren wund aber (.) einmal hatte ich so viel Milch (.) einmal dann wieder zu wenig und wenn ich zu wenig hatte (.) hat er um so mehr gezogen dann habe ich viel zu viel produziert (.) wir haben die Balance was nicht gefunden (.) und

dann kommt es plötzlich dass ich an einem Abend 39° Fieber hatte & mit zwei kleinen Kindern (,) das geht nicht (,) Da musste ich ungefähr ein Tag pro Woche Hilfe haben von meiner Mutter oder von der Schwiegermutter (,) ich musste liegen & konnte kaum aufstehen weil eine Brustentzündung das schmerzt wahnsinnig (,) und da habe ich es aufgegeben (,) Aber er total das gut akzeptiert (,) das war für ihn kein Problem & er ist sehr unkompliziert (,) Es war für mich ein Problem (,)

137. E: *und denkst Du dass das Stillen einen Einfluss auf die Sexualität hatte (?)*

138. Gabi: Nein (,) Glaube ich nicht (,) (Pause) Eher diese Hormone die ich vorher genommen habe und dann nicht mehr (,) und die Geburt selber & ich habe auf natürliche Art geboren da (,) muss ich zuerst noch heilen bevor wir uns zuerst einmal an die Sexualität gewagt haben (,) Und nach Larissa hat definitiv bei mir etwas nicht ganz gestimmt (,) in der Scheide drin & ich hatte Schmerzen (,) Es ging fast nicht und lustigerweise nach Moritz hatte ich Angst das kommt wieder gleich (,) es war aber anders (,) Es ist irgendwie wieder richtig zusammengewachsen weil das (..) war irgendwie gedehnt und geschürft und so weiter & und nach Moritz war das kein Problem (,) Schon auch heilen aber danach war es gut (,)

139. E: *Du hast beide Kinder auf natürliche Art zur Welt gebracht (,) das heisst vaginal entbunden (?)*

140. Gabi: Ja (,)

141. E: *Du sagst „es musste heilen“ (,) hattest Du Geburtsverletzungen oder Geburtskomplikation (?)*

142. Gabi: Ja bei Larissa hatte ich bei den Schamlippen (,) an den inneren Schamlippen so Schürfungen & die haben recht geschmerzt & es musste heilen es war so wie .. die Haut war so fest gedehnt dass sie offen war und .. einen Dammriss aber nur fein also nicht schwerwiegend (,)

143. E: *Sollte der Dammriss genäht werden (?)*

144. Gabi: Ja bei beiden Kindern

145. E: *Weisst Du noch wie lang ihr gewartet habt um sexuell wieder aktiv zu sein (?)*

146. Gabi: Wir haben uns ein bisschen an die Regeln gehalten (,) drei Monate & oder war es weniger (?) was sagt man (?) Ich weiss es nicht mehr (,) Wir haben uns an diese Empfehlung gehalten und ich war froh & weil es war dann gar keine Frage & für mich hätte es gar nicht gepasst und nachher haben wir es einfach probiert (,) Ja (,) Try it and (...) Wenn ja (k) immer ein Schritt mehr (,) Aber Uwe war (k) ist sehr einfühlsam und .. wir haben uns langsam dran getastet wieder aber relativ schnell denk mich (,)

147. E: *Was war Deine Motivation für dieses erste Mal nach der Geburt (?)*

148. Gabi: Es war ganz klar „ich will ihn behalten (,) ich gehe das jetzt ein (,) ich opfere mich im Prinzip auch wenn ich vielleicht jetzt nicht so Lust habe (,) wenn wir es üben kriegen wir es hin (,) Habe ich gedacht (,) (Pause) Ich habe mal im Fernsehen gesehen (,) eine Sendung wo irgendwie die Eheleute wo (k) die hatten keinen Sex mehr und dann haben dann die Aufgabe bekommen jeden Tag & egal ob es grade schön ist jeden Tag Sex zu haben & und das hat mich ein bisschen beeinflusst (,) Ja wenn man übt (,) es musst nicht immer gerade Spass machen aber vielleicht ist es für den anderen dann toll (,) Dann hat es schon etwas mit üben zu tun in meinen Augen (,)

149. E: *Wie hast Du die Geburt Deiner Kindern erlebt (?)*

150. Gabi: Bei Larissa war es sehr (h) war es sehr anstrengend (.) Ich hatte schon relativ schnell diese Presswehen (.) mhm und musste die unterdrücken denn der Muntermund war noch nicht offen (.) Sprich wenn ich drücke dann schwillt ihr den Kopf irgendwie da rein weil ich da (.) dann .. alles gepresst wird (.) Aber (.) das konnte ich nicht (.) das war nicht möglich (.) das hat einfach mit mir gemacht & und ich habe da versucht mich an der Badewanne zu halten und .. es war echt ein Kontrollverlust (.) Und dann haben sie gemerkt „jetzt ist gut (.) jetzt ist alle offen (.) jetzt kannst Du pressen“ mhm .. da habe ich gepresst wie eine Wilde (.) aber es war an den falschen Ort & ich konnte es nicht richtig steuern also nicht kanalisieren (.) Sie haben mir noch Wehmittel gegeben (.) das es noch stärker wurden & noch mehr Wehen weil sie sollte schon langsam auf die Welt kommen (.) es war .. wie soll ich sagen (.) ja (.) einfach .. ich k) irgend einmal habe ich für mich gedacht „Okay viele sagen ja irgendwie so kurz vor Schluss (.) ich habe genug (.) ich melde mich dann ab (.) ja ich sterbe jetzt lieber“ (.) An diesem Punkt war ich wirklich auch (.) Aber nachher als sie auf die Welt kam und da lag & das war so ein schönes Mädchen von Anfang an & sie war sofort in unseren Herzen & also auch schon vorher (.) Dann hat sie nicht sofort Luft gekriegt und dann hatten wir noch ein bisschen Panik (.) aber die Geburt selber war für mich ein Riesenkrampf (.) Und bei Moritz war das viel besser weil da konnte ich dann sagen wie (k) was für mich am besten geht & er wurde eingeleitet weil er nicht von selber 10 Tage nach dem Termin noch nicht kommen wollte (.) und dann haben wir (k) haben sie mir am Abend so ein Medikament gegeben und ich durfte alleine in einem dunklen Zimmer sein (.) Und das hat für mich sehr gestimmt & das würde ich jetzt (k) wenn noch ein drittes Kind käme wieder so machen (.) Ich brauche eine Höhle für mich wo ich alleine bin (.) Und so konnte ich wirklich alle 5 Minuten kurz eine Wehe & es war nicht so schlimm ich konnte sie gut .. vertragen und nur so die letzte halbe Stunde war dann wieder anstrengend (.)

151. E: *Denkst Du dass die Geburt irgendwie einen Einfluss auf Deine Sexualität hatte (?)*

152. Gabi: Ja, ich bin weniger Scham belastet jetzt (.) Weil .. Uwe hat mich jetzt in jedem möglichen Situationen gesehen (.) und ist trotzdem bei mir geblieben (lacht) ja (.) ... ich habe das Gefühl .. mhm es hat uns mehr zusammen geschweisst (.)

153. E: *Wir kommen am Ende des Interviews (.) Wie wurde das Thema Sexualität während der Schwangerschaft oder nach der Schwangerschaft von Fachleuten thematisiert (?)*

154. Gabi: Das kam in diesen Boxen (.) Man kriegt sie während der Schwangerschaft von der Frauenärztin (.) Boxen mit (h) Babysachen und Broschüren und da ist ein Kapitel ist immer auf die Sexualität (.) das habe ich zum Teil gelesen (.) zum Teil hat mich das nicht interessiert (.) Weil das Thema Sexualität war im Hintergrund weil (.) ich das Gefühl hatte. jetzt kommt ein Kind auf uns zu und nicht die Sexualität (.) aber trotzdem war es präsent (.) Man hat eben Acht (k) mit dem Thema Stillen und diesen Hormonen (.) mhm und die Männer die ein bisschen zurückstecken müssen & weil sie haben keine enge Bindung zu Beginn zu dem Kind .. ja (.) habe ich das schon ein bisschen im Hinterkopf gehabt durch diese Broschüren (.) und da auch bei der Geburt kriegt man da auch Broschüren oder auch ein Jahr nachher (.) Sexualität ist immer Teil davon (.) Finde ich eigentlich gut (.) man kann lesen wenn man (h) bereit ist dazu oder kann man auch sein lassen. (Pause) Ein Geburtsvorbereitungskurs haben wir auch gemacht (.) da war es auch ein Thema das Sex ein guter Auslöser für die Geburt ist wenn das Kind kommen dürfte (.) Ja (.) ... und Rückbildungskurs glaube ich war auch wieder Thema (.) ja (.) Ich war im Rückbildungskurs vom Spital her (.) das waren so vier fünf mal (.) wo man wirklich den Beckenboden trainiert (.) Ich fand das aber nicht wirklich anstrengend (h) oder mir es sehr einfach gefallen & da habe ich gemerkt ich hatte wahrscheinlich einfach Glück (.) mhm das da nicht viel kaputt geht (.) ich habe einen

starken Beckenboden und auch Bauch grundsätzlich & also dieser Bauchmuskel die müssen sich schon schliessen & das hat bei mir schon stattgefunden (,) ich glaube da hatte ich auch Glück (,) Einmal auf dem Trampolin (lacht) wir haben uns einen Trampolin ich gekauft (,) Moritz war glaube ich zwei (,) Und ich hatte schon wieder endlich (k) ich habe einen starken Beckenboden & ich habe auch keine Probleme von Anfang an nicht gehabt mit Harnverlust oder so (,) aber dann halt den Trampolin habe ich gemerkt „ah nein doch nicht wie früher“ (,) aber je mehr ich auf dem Trampolin trainiert habe (k) also trainiert auch zwischendurch mit den Kindern desto besser war es an mir (,) Am Anfang war es so einen Schreckmoment so „oh oh“(Pause) Ich treffe mich mit den Frauen vom Geburtsvorbereitungskurs nach wie vor und eine hat mir erzählt sie geht in der Beckenbodenphysiotherapie (,) Und das hat ihr viel gebracht (,) sie hat genau erklärt wie das geht und die anderen haben gestaunt ich finde es eine tolle Sache (,) das ist etwas wichtiges (,)

155. *E: Gibt es irgendwelche Frage die ich über das Thema Sexualität im Übergang zur Elternschaft nicht gestellt habe und Du gern gehört hättest (?)*
156. Gabi: Mich erstaunt dass du da nicht mehr nachgefragt hast über diese neue Idee von uns zu Swingern (,) von mir und Philipp (,) Aber das ist in Ordnung (,) weil für uns ist das so „oh ah das ist unser Geheimnis (,) das weißt sonst niemand von uns .. das wir das machen und mmh ja (,) Ist das für dich einfach so selbstverständlich (?) (lacht) Da ist keine Frage nachher dazu gekommen (,)
157. *E: (lacht) Also welche Frage hättest Du Dir gewünscht und und wie hättest Du sie dann beantwortet (?)*
158. Gabi: Tja (,) großes Thema (,) Es ist keine konkrete Frage (,) Aber es gab einmal ein Erlebnis wo (h) schwierig war für uns beide (Pause) und für Uwe .. für ihn vor allem schwierig (,) weil die Eifersucht dann plötzlich da war (,) Und er hatte das Gefühl dieser Mann nutzt mich einfach aus (,) was ich nachher auch gemerkt habe (,) Es war ein schwieriger Moment (h) für unsere Beziehung .. hat uns aber schlussendlich stärker gemacht (,) Auch wieder (,) Weil wir mussten und konnten darüber sprechen nachher (,) Aber trotzdem auch gemerkt (,) das verletzt ihn und (,) als er das sagen konnte habe ich gesagt „das mache ich nicht mehr (,) ich will ihn nicht verletzen & er ist für mich das wichtigste“ (,) Alles andere sind Spielereien (,) (Pause) Was im Swingerclub für uns auch sehr spannend ist sind andere Frauen (,) für mich (,) ich finde (,) andere Frauen zwar (,) nicht speziell erotisch aber (,) das Spielen oder küssen oder so .. mhm macht Philipp und auch die Anderen Männer sehr heiß (,) mit dem spiele ich sehr gerne (,)
159. *E: Vielen Dank für dein Vertrauen (,) Es war sehr mutig von Dir nicht nur an der Studie teilzunehmen aber vor allem so offen über Deine Sexualität mit mir zu sprechen (,) Danke (,)*

Gesprächspartner		Gesprächsdaten	
Pseudo Name	Uwe	Datum/Zeit	26.12.2019 um 11h08
	P. S.	Ort	Gretzenbach (CH) bei Familie S. zu Hause im Wohnzimmer
Alter	38	Aufnahmestatus	Halbstrukturiertes Interview, d.h. Leitfadenorientiert und offenes Gespräch
Geschlecht	M	Situation	. Face to face . Keine weiteren Personen anwesend . ruhig . nach 72 Minuten kommen die Kinder nach Hause
Beruf	Informatiker	Dauer	77 Minuten
Familienstand	. In einer Partnerschaft mit Gabi seit 1999 . Verheiratet mit Gabi seit 2012 . 2 Wunschkinder: Larissa (Mädchen, 6 Jahre) und Moritz (Bub, 4.5 Jahre)	Aufnahmedaten	Aufnahme: Céline Olivier Sigel: E. Material: Diktiergerät Olympus VN-3100PC Transkribieren: Céline Olivier
Hobbys	. Mit den Kindern Zeit verbringen . Joggen . Handwerken . Gern in der Natur		

Allgemeine Bemerkungen:

- Das Interview beginnt mit Abklärungen über den Ablauf der Studie und allgemeinen Fragen über die Person (Alter, Beruf, Hobbys, usw)
- Nach 72 Minuten klingelt es an der Tür. Die Kinder kommen nach Hause.

1. E: Gabi hat mir schon mehrere Informationen über eure Beziehung verraten (lacht)
2. Uwe: (Lacht) Ja (,) 20 Jahre Beziehung (.)
3. E: Ja genau (,) 20 Jahre in einer Beziehung (.) Ihr habt euch ziemlich jung kennen gelernt (.) War der Plan von Anfang an so gedacht mit Ehe und Familie (?)
4. Uwe: Doch das war immer ein Ziel (,) heiraten (,) auch Familie & Kinder (.) Das war für mich immer ein Ziel (.) mhm .. also der Plan war nicht möglich früh die Frau meines Lebens kennen zu lernen (,) so einen Plan macht man sich ja nicht (,) es hat einfach funktioniert und .. für mich war die Beziehung .. immer .. eigentlich .. die einzige und die richtige (.) Also das einfach sehr früh (,) aber du spürst das irgendwie (.) Und es war auch sehr lange auch überhaupt kein Verlangen da .. mit irgendjemandem anderen eine Beziehung zu haben (.) Ja (.) Wir haben auch Hochs und Tiefs genau und .. und zwischendurch vielleicht Fragen die man sich stellt (,) „war das jetzt schon oder nicht“ (.) Also das war .. wirklich .. mhm die Frau meines Leben (,) Gabi und ..deshalb ja (,) hat das dann (k) gut zur Realität genau (.) Und ich war auch nie unglücklich (,) irgendwie das Gefühl etwas zu verpassen (.) Erst später kam dann ins

Gespräch dann die Idee und dann auch zusammen das (h) das zu besprechen „ja, wollen wir mal noch zusammen was anderes wagen oder nicht“ (.) Aber mehr so zusammen und nicht „so ich bin verzweifelt (,) es gefällt mir nicht mehr (,) es ist langweilig zu Hause & ich suche mich was anderes“ (.) „was können wir noch zusammen .. ausprobieren“ (,) so kam es eigentlich (leiser)

5. *E: Das Thema meiner Arbeit ist Sexualität im Übergang zur Elternschaft (,) was verstehst du unter dem Begriff Sexualität (?)*
6. Uwe: ..Ja (,) zusammen vielleicht intim sein mhm ... Hemmungen (h) abzuschaffen kann man sie nicht aber ausblenden vielleicht (schnell) mhm ..eine andere Ebene nahe sein (.) Es ist mehr als nur Geschlechtsverkehr für mich jetzt (,) und schnell zum Orgasmus zu kommen oder so (.) Intimität (,) Vertrauen (,) das Prickeln gehört auch dazu (.) Ja (.)
7. *E: Damit wir die gleiche Sprache reden können wir uns auf eine kurze Definition einigen (?)*
8. Uwe: (nickt)
9. *E: Sexualität beginnt sobald der Erregungsreflex ausgelöst ist (,) das heisst sobald du die sexuelle Erregung spürst*
10. Uwe: Ok, das passt (.)
11. *E: Wie wichtig ist die Sexualität in Deinem Leben (?)*
12. Uwe: (Pause) Ja (,) es ist schon wichtig (,) vor allem in unserer Beziehung (,) mhm .. ich konnte nicht ohne Sexualität leben (,) also ich habe es nicht versucht & aber wahrscheinlich schaff ich das nicht (.) Es ist wie ein Teil der Beziehung & ein Teil des Lebens für mich (.) Ja (.)
13. *E: War es immer so (?)*
14. Uwe: (Pause) Ja (,) vielleicht manchmal (h) stand es ein wenig weniger fest im Vordergrund als .. in anderen Lebensphasen also .. vor und nach der Geburt der Ersten (.) Larissa war es auch für mich ein wenig in den Hintergrund (.) Habe weniger das Bedürfnis gehabt (.) aber es war schon immer da (.) genau (,) und in anderen Phasen ... als ich so 20 war oder so (,) das war viel stärker im Vordergrund (.) Es hat sich immer ein wenig verändert aber es war immer da (.)
15. *E: Denkst du, dass die Vaterrolle einen Einfluss auf deine Sexualität hat (?)*
16. Uwe: .. eine schwierige Frage (lacht) (atmet ein) Wahrscheinlich schon ja (,) mit dem Vater-Werden habe ich schlagartig ganz andere Aufgaben & ganz andere Verantwortung übernommen .. und ... ich kann nicht beschreiben aber ich kann mir gut vorstellen dass es sich auch auf die Sexualität (h) auswirkt & vielleicht Reife das ist schwer zu sagen (,) aber ich denke schon ja (.) Weil unsere Sexualität hat sich mit den Kindern auch schon verändert (.) Nach der Geburt war es also zu Beginn (,) wie gesagt im Hintergrund ... für mich weniger gespürt (,) als für Gabi (.) Aber es ist gespürt danach haben wir mit Gabi darüber gesprochen aber (,) es ist klar sie hatte eine Geburt hinter sich (,) sie hatte sich (k) das Kind gestillt (,) mhm da waren viele Bedürfnisse mhm .. die an sie gestellt wurden & und da war noch ich (leiser) (atmet ein) genau und ich wollte noch Sex irgendwann (.) Deshalb (k) das haben wir zusammen gemerkt (,) für sie war es da anders als für mich & ich (k) die Geburt hat bei

mir auch viel ausgelöst aber physiologisch weniger als bei ihr (,) mein Körper hat von der Geburt nicht viel mitbekommen (,) psychisch schon ganz klar & aber mhm ... Ich habe mich physisch nicht verändert und (,) ich konnte mir sehr gut vorstellen dass es damit zusammen hängt (,) dass vielleicht ich noch mehr das Bedürfnis nach Sexualität hatte (,) Aber man kann gut sagen in den ersten .. zwei Jahren ist das sehr stark (k) war es mir etwas mechanisches als ... mhm .. ja .. Es war diese Passion die war sexuell weniger da (,) mhm .. und .. Gabi hatte auch Schmerzen (,) das ist natürlich ein .. Stimmungskiller oder .. mhm und sie hatte .. mit der .. weitere Schwangerschaften von Moritz haben sich die Prioritäten dann nochmals ein wenig verschoben und ... Nach der Geburt von Moritz war das etwas anders & also es war noch immer so dass (,) sie hat Moritz gestillt (,) wir haben ein kleines Säugling (,) der hat von uns natürlich von uns sehr .. gefordert und sehr wenig Schlaf (,) auch schon seit Larissa auf der Welt wahr (,) und .. ich denke es hat unsere Körper ein wenig mhm .. geprägt (,) also auch ich hatte Lust auf Sex & wir haben kein Sport mehr gemacht (k) fast kein Sport mehr gemacht (,) Es war irgendwie alles ein bisschen fremd (schnell) aber es gehört auch dazu (,) mhm und die Beziehung hat sich .. mhm somit auch ein wenig verändert (,) wir mussten viel mehr als Team arbeiten mhm und mhm .. wir haben ja & das hat hoffentlich Gabi auch so gesagt (,) sehr wenig Streit (h) wir sind also vor allem ich bedürftig (schneller) und wir versuchen das immer ohne Streit zu lösen und (atmet ein) mhm nach der Geburt von Moritz war es doch anders als nach der Geburt von Larissa (,) weil bei ihm hat es alles irgendwie wieder eingerenkt & bei Gabi auch (,) sie hatte weniger Schmerzen mhm ... sie hat auch (,) von mir aus mehr Lust (,) mhm und das wirkt sich auch auf mich aus wenn ich merke (,) sie hat Lust dann kommt auch die sexuelle Erregung anders als mhm wenn sie keine Lust hat (,) mhm mir einen Gefallen gemacht hat (,) Und so nach Moritz war es anders (,) Wir hatten immer sehr wenig Schlaf (,) wir fahren gefördert in der Erziehung aber .. es war so wie .. dieser Teil haben wir jetzt hinter uns & und wir haben angefangen auch sexuell in der Beziehung etwas aufzubauen (,) Wir haben über Bedürfnis gesprochen (,) wir haben darüber gesprochen .. Ja.. „war das jetzt schon (?) jetzt haben wir ein Haus (,) tolle Kinder (,) wir haben unsere Jobs“ & genau so „und jetzt (?)“ Gabi hat dann auch ein mal gesagt „Ja, wenn du ein Bedürfnis hast (,) dass du von mir nicht bekommst (,) .. mhm zum Beispiel analsex war ja mal ein Thema (schnell) mhm .. dann .. darfst du dann das .. mhm auch woanders .. mal probieren (,) Und bei mir hat das gedanklich bei mir etwas ausgelöst (,) wir haben dann angefangen .. regelmäßig darüber zu sprechen wie es dann ist .. etwas auszuprobieren woanders (,) mhm .. und in diesen Gesprächen (,) ich habe nichts gemacht ja aber (,) ich habe auch schon gesagt „ja (,) eigentlich darfst du das auch“ (,) Ohne zu wissen was das auslösen würde und was es macht (,) Wir haben dann gesagt wir würden es uns sagen aber (,) mhm ... ich (k) also ich gehe nicht (k) also ich wusste gar nicht (,) also das Bedürfnis war auch nicht so stark bei mir (,) und ich hätte auch gar nicht gewusst wie ich das machen soll (,) weil ich möchte auch nicht Zeit investieren & ich möchte die Zeit für die Familie & für meine Frau & und nicht irgendwie an die Partys (schneller) mhm .. andere Frauen kennen lernen (,) Also das tönt ein bisschen .. platonsich mhm .. das war nicht so wichtig (Atmet ein) und irgendwann im Laufe der Gespräche ... kamen wir zu den Punkt „warum probieren wir es nicht zusammen“ (schnell) Und das war (k) lange haben wir darüber geredet (,) Aber es hat bei mir (,) und auch in unserem Sexleben irgendwie schon etwas ausgelöst .. der Sex hat sich auch verändert (,) für mich irgendwie .. relativ schlagartig (,) diese off (k) also wir haben nochmals eine andere Art Offenheit .. mhm entwickelt .. wo wir vielleicht vorher .. weniger waren (,) Sex vor den Kindern war immer schön aber wahrscheinlich nur 0815 (,) Nichts außergewöhnlich & vielleicht manchmal in einem speziellen Ort oder so & und wir hatten immer Lust ganz klar aufeinander (,) aber wenig Experimente oder so (,) Wir haben die Confortzone diesbezüglich wahrscheinlich selten verlassen (,) Und .. als wir angefangen haben darüber zu reden wie .. Sexualität ein wenig zu öffnen (,) hat sich das verändert (,) mhm „ja wie macht man das“ ..mhm (lacht) „wie läuft dann das ab oder „ & das sind dann Fantasien und

man spricht drüber und das beflügelt dann noch ein wenig auch (,) und so haben wir uns auf eine andere Art kennen gelernt (,) Ja und irgendwann sind wir in einer Swingerclub (,) und das war sozusagen der Anfang von einem .. neuen ..sexuellen ..Kapitel (,) Ich weiß nicht .. Ob es .. also ... das hat (k) die Beziehung hat sich nicht verändert mit dem Besuch von (k) wirklich deutlich vorher dass wir .. mhm bereit waren da ein wenig die (k) das .. Spielfeld zu erweitern (,) offener das anzugehen & das hat auf jeden Fall bei mir schon viel ausgelöst und .. so wie ich es auch gespürt habe bei Q: auch also dass wir .. auch sexuell plötzlich neues ausprobiert haben & mutiger wurden (,) vielleicht Hemmungen noch stärker .. mhm ausgeblendet haben und auch .. lockerer waren (,) mhm vielleicht was war vorher das Ziel (,) beim Sex irgendwann .. Orgasmus oder(?) Das hat sich verändert (,) ich kann wunderschönen Sex mit Gabi haben auch ohne Orgasmus oder (,) und .. sie auch (,) Und ja (,) so hat es sich irgendwie entwickelt (,) Genau (,)

17. *E: Wenn der Orgasmus jetzt nicht mehr nicht so zentral in der Sexualität ist, was genießt du dann in der Sexualität (?)*
18. Uwe: Das Feuer (,) die Lust (,) mhm das versaute manchmal auch & also wirklich mhm .. ja (,) auch mal ein wenig mhm ... ja nicht nur anständig und schön (schmunzelt) Blümchensex (lacht) manchmal vielleicht ein Klapps auf dem Po oder sowas (,) also (,) ein wenig das .. schmutzig ist ja nicht richtig aber ein wenig halt ... mhm ... es ist schwierig ein Wort zu finden aber ... die Grenzen auszutasten (,) vielleicht mal ... mit verbundenen Augen auch auch mal mit Toys & wir hatten schon immer Toys aber wir haben sie nie richtig gebraucht (,) Und erst jetzt nach der Geburt der Kindern .. könnten wir mhm mit diesem (k) mit diesem Prozess .. haben wir auch gemerkt ja es könnte wirklich noch lustig sein (,) Ja (,) Und also für mich ist es nach wie vor das schönste wenn Gabi einem Orgasmus hat (,) ganz klar (,) Und ich kann auf meinen verzichten (,) weil für mich ist es auch so schön (,) mhm ... und ja (,) das ist schon immer noch .. für mich das schönste aber .. Gabi hat auch gemerkt (,) das ist ja nicht nötig (,) dass sie einen Orgasmus hat (,) Wir haben (k) sie sagt auch ohne Orgasmus ist auch wunderschön (,) für sie auch oder wir können auch etwas anfangen dann sage ich so „jetzt fertig (,) wir machen dann morgen weiter „(lacht) dann bleibt es so wie ... heiss oder (,) genau (,)
19. *E: Gabi hat mir schon verraten dass die Familienplanung definitiv abgeschlossen ist (,)*
20. Uwe: ja (,) finito (lacht)
21. *E: (lacht) dann (,) wenn ich Dich richtig verstehe (,) ist dieses Spiel mit der Lust dann zentral in der Paarsexualität (?)*
22. Uwe: ja also es ist Lust (,) es ist Leidenschaft (,) Freude (,) Intimität auch .. schön ja & es ist einfach nur schön oder (,) ich finde sie eine wunderschöne Frau und .. das macht mich Spass sie anzufassen (,) das ist wirklich .. die Reproduktion ... ist wie ein anderer wichtiger Teil (,) aber nicht der einzige .. Grund mhm .. Ja (,) Schön ist das (,) daraus Kinder entstehen können (,) aber (,) auch wenn wir jetzt Kinder haben und wir uns ..entschlossen haben .. es ist genug mit zwei .. ist die Sexualität nicht weg zu denken (,) Die Leidenschaft und das Verlangen und Liebe auch & ist ein Zeichen der Liebe (,) Klar wir haben jetzt auch Sexualität mit anderen Menschen aber trotzdem ist es mit ihr immer noch eine Art die ... vermute ich jetzt auf jeden Fall & Zukunft lesen kann ja niemand aber (,) das wird nie so jemand das erreichen können auch in Konstellation mit zwei anderen Menschen (,) Es ist etwas ganz anderes (,) das das mit anderen Paaren oder mit anderen Menschen ist .. ist mehr so die Kirsche auf dem Dessert. (,) das versüsst das noch ein wenig (,) Und das regt auch wieder an (,) Also das erste Mal wo wir in der Orangerie waren (,) wir hatten jeden Tag Sex (lacht) jeden Tag (,) Ich

weiss nicht (.) 10 Tage lang (.) Das war wie eine .. einen Rausch (.) Und ja (.) das hat uns schon ja animiert (.) nicht einfach zu sagen „hey jetzt ist es fertig“ sondern wir .. wir gehen diesen Weg mal zusammen weiter (.) für mich ist es immer wichtig .. bis jetzt gewesen dass wir das zusammen machen (.) Wenn wir uns einig sind unsere Signale .. verstehen und .. das es irgendwie im Gleichgewicht steht (.) Ja (.)

23. *E: Bei der Paarsexualität (,) wer übernimmt meistens die Initiative (?)*

24. Uwe: (schmunzelt) ich habe (Pause) (lacht) ich habe wahrscheinlich mehr Lust (.) Und ich ... auch tagsüber (,) ich kann meine Finger nicht von ihr lassen (.) und deswegen ist es bei mir irgendwie so ein wenig omnipräsent & wir haben Stress oder jemand ist krank oder so (h) all diese Spezialsituationen (Atmet ein) ein Tag wie heute mhm .. habe ich ein permanentes Verlangen nach ihr (.) Und ich merke dann (,) nach 20 Jahren hey (,) schnell wie ihre Stimmung ist (.) und wenn ich merke sie ist angespannt oder gestresst dann kann ich zurückschrauben & ich merke es gefällt ihr auch dann kann ich ein wenig hochschrauben oder so einfach lassen wie es ist und .. und so ergibt sich das dann (,) es ist nicht wie so wie auf dem Sofa ziehen (knipst mit 2 Fingern) „Hey (!)“ es wäre doch mal cool (schmunzelt) oder (k) sondern es ist mehr eine (h) ein ... ein Prozess das sich hinzieht und ... ja (,) und es kommt auch ein wenig von beiden habe ich das Gefühl also (k) recht bin ich manchmal ein wenig aktiver (,) und schaue mal ob sie in der Stimmung ist (.) und bei ihr braucht es eigentlich (k) also wenn sie das macht dann .. ist bei mir sofort mhm das Feuer entfacht (.) Ja (.) Jetzt rein statistisch gesehen (,) über all die Jahre wahrscheinlich mehr von mir aber (..) (lacht)

25. *E: Was findest Du attraktiv an Gabi (?)*

26. Uwe: Also sicher ihre Art (,) ihre Figur auch (,) wie sie sich anzieht .. wie sie mit Menschen umgeht & sie hat so eine natürliche mhm .. Autorität vielleicht (,) Autorität ja (,) so dass mhm ...mhm man hört sofort zu und .. und sie ist wie ein Fels in der Brandung (.) Und das .. macht mich stolz und auch geil natürlich (.) Und ... ja ... wie sie mit mir küsst mich anfasst oder ich merke .. wie ich ihr noch gefalle (,) nach 20 Jahren (,) das macht auch sehr geil ja (,) und jetzt .. auch .. sagen wir .. ihre versaute Seite (h) also mit ihr .. in einem Club .. das ist auch ein schönes Gefühl wenn sie (k) sie sieht super aus & zieht sich sexy an mhm das macht mich stolz und geil (.) Ja (.) Ja (.) Das (,) und wenn sie dann mit mir wenn wir zusammen (..) sexueller Akt was auch immer ist (schnell)(leiser) geht dann nur aufwärts (.)

27. *E: Gabi hat erwähnt dass sie nach der Geburt von Moritz die Brüste operiert hat (.) Haben die körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft einen Einfluss auf Deine Sexualität gehabt (?)*

28. Uwe: mhm ... (Pause) Gabi war immer sehr schön in meinen Augen einfach anders (.) ich sah in ihr (k) also während der Schwangerschaft (,) die werdende Mutter (.) Ich hatte da selber natürlich auch „jetzt wirst du Vater“ und so (,) vielleicht ..stand weniger (,) also ich fand sie immer sehr schön & vielleicht weniger sexy als jetzt (.) und .. das war auch nicht so wichtig da (.) Ja (.) ... mhm wir war auch immer egal wie schwer sie jetzt ist oder .. ich habe mehr gemerkt wenn sie selber mit sich selber nicht mehr zufrieden war (.) Das .. das hat mich dann eher beschäftigt & ich habe es immer genommen (,) sie war mal vielleicht leicht mal vielleicht etwas schwerer (,) die Brüste waren kleiner & nach der Geburt waren sie größer (.) Das hat nie eine grosse Rolle gespielt & sie hat mich immer gefallen(.) Aber während der Schwangerschaft war es schon anders(,) ich meine (,) einen Riesenbauch & wir hatten da auch Sex (,) es war einfach anders ja (.) und ich fand sie immer schön & ich fand sie auch immer sexy aber ..natürlich ist es jetzt oder vor der Schwangerschaft war es schon etwas anderes (.) Ja

(.) (Pause) Also die körperliche Veränderungen hatten keinen Einfluss (.) also sie war sich selber .. mehr kritisch oder selbstkritischer (.) Oberschenkel passen jetzt nicht mehr in die Hose (.) irgendsowas (.) für mich war das weniger .. mhm wichtig (.) also hat sich eigentlich nicht (k) also auf die Sex (k) den Bedürfnis oder wie (k) die Attraktivität weniger gewesen (.) Es ist mehr wenn ich merke & sie hat keine Lust (.) Das wirkt sich auf mich aus & das macht mich nachdenklich (.) Sie hat sich verändert von Aussehen her (.) auch die Brustoperation .. beim Milcheinschuss hat sie zu mir gesagt „diese Brüste will ich“ und .. ich habe gesagt „ja es ist schön“ (.) Ihre natürliche Brüste gefallen mir auch sehr (.) und .. mhm es mhm .. sie hat das wieder zum Thema gebracht .. die Kinder sind .. jetzt wahrscheinlich abgeschlossen & es war ungefähr vor 1,5 – 2 Jahre (Pause) „Ich glaube ich mach das“ und ich habe gesagt „ich unterstütze Dich dabei (.) das gefällt mir sicherlich auch (.) Sie gefallen mir wie sie jetzt sind natürlich“ Und ich habe gemerkt (.) es hat sie selber viel verändert (.) sie ist selbstbewusster geworden (.) also sie war vorher immer sehr selbstbewusst aber rein .. in Bezug auf die Zufriedenheit mit ihren Körper hat sie sich wahnsinnig verändert (.) Und das war gut (.)

29. *E: Wenn Du über Deine Sexualität während der Schwangerschaft sprichst (.) sagst du „es war einfach anders“ (.) Gabi hat schon erwähnt dass ihr (.) während der Schwangerschaft weniger Sex hattet (.) War nur die Häufigkeit anders (?)*
30. Uwe: Ja .. ich habe auch versucht mich zurück zu erinnern & ich hätte das selbe gesagt ja (.) aber ich bin nicht 100% sicher (.) .. wir hatten da viel um die Ohren auch (.) ich habe den Job noch gewechselt & sie war immer noch im Studium (.) sie war schwanger (.) wir haben das Haus gebaut (.) es war einfach viel und wir mussten wahnsinnig die Zeit .. uns gut einteilen (.) und trotzdem diese schöne Vorfreude .. auf das erste Kind .. genießen und .. ich glaube (.) wir hatten wenig das Bedürfnis nach Sex (.) mehr halt die Harmonie (.) uns einig zu sein (.) machen wir jetzt diese Küche & wie wird das Kind heissen oder was auch immer da war für Veränderungen & es waren so viele Veränderungen (.) Und (atmet ein) das hat uns auch zusammengeschweißt (.) wieder auf eine andere Art und .. da war weniger das Sexualleben .. in dieser Zeit (.) Also bei Larissa war es so bei Moritz bin ich mir nicht ganz sicher (.) Weil wir hatten da Larissa die schlecht geschlafen hat (.) Gabi war wieder schwanger mit Moritz .. wahrscheinlich hatten wir in dieser Zeit auch weniger Sex (.) Als wir uns auf das Gespräch vorbereitet haben und du gesagt hast „ich interessiere mich für das Sexualleben in den ersten Jahren nach der Geburt“ .. „also es gibt keins“ war die erste Antwort aber mit einem Schmunzeln ja (lacht) Eigentlich gibt es keins & und so schlimm ist es nicht & das ist schwarz-weiss formuliert aber es ist eigentlich .. schon fast ...eine sehr (k) kleine Nebensache (.)
31. *E: Also wenn ich Dich richtig verstehe die Interesse und der Bedürfnis nach Sex während der Schwangerschaft war nicht da. Wie sah es denn aus mit Selbstbefriedigung während der Schwangerschaft von Gabi(?)*
32. Uwe: Während der Schwangerschaft (?)
33. *E: Ja genau (.) aber wenn Du magst kannst Du mir zuerst erklären welche Rolle die Selbsterotik heute in Deiner Sexualität spielt und dann können wir genauer schauen wie sich das alles eventuell entwickelt hat (.)*
34. Uwe: Heute weniger (.) vielleicht während der Schwangerschaft und nach der Geburt war es ...sicher mehr als heute (.) Ich habe mich selber befriedigt (leiser) vielleicht auch auf Grund der Tatsache dass wir weniger Sex hatten (.) da ich immer noch das Bedürfnis hatte ... mhm nach sexueller Erregung mhm ... Ja (.) Also und .. jetzt ist es viel weniger ... in eigentlich stark befriedigt mit unserem normalen Sexualleben das (h)

Bedürfnis nach Selbstbefriedigung ist .. weniger da & es ist immer noch (h) vorhanden aber (h) es hat sich irgendwie verändert & vorhin hast du vielleicht .. Gabi war müde und war im Bett und dann war ich am Computer und habe noch ein Porno geschaut oder (.) Und heute machen wir das zusammen (.) Genau und .. oder sie fasst sich selber an beim Sex oder ich mich (,) und das gefällt uns (.) Und deshalb ist das andere da (k) finde ich nicht mehr so notwendig (.) Gerade wenn Gabi eine Woche lang weg ist aber dann lasse ich sie auch teilhaben davon haben (.) Es ist dann mehr (k) es ist nicht mehr so geheim & vorher war es eher ich weiss nicht Scham irgendwie ein wenig (.) Aber die Lust war immer da und ich habe niemanden verletzt damit oder und deshalb .. mhm muss ich ja kein schlechtes Gewissen haben (,) oder ...ein komisches Gefühl und .. vor (h) ich sag es mal (,) wo diese sexuelle Veränderungen nach der Geburt von Moritz .. war das vielleicht wichtiger .. und natürlich .. mhm mit 20 oder 21 noch viel wichtiger & gebändigte Lust die ganze Zeit und .. jetzt ist es .. da und möglich wenn ein Bedürfnis besteht aber .. nicht mehr so wichtig (.) Ja(.)

35. *E: Kannst Du vielleicht beschreiben wie Du dich stimulierst (?)*
36. Uwe: Ich stimulare mich mit der Hand (,) reiben (,) Ja (,) Genau (,) hoch und runtern (,) Also ich bin beschnitten & habe keine Vorhaut (,) und reibe an der ganze Länge.
37. *E: Du bist Rechtshändler oder (?)*
38. Uwe: (schmunzelt) Ja (.)
39. *E: was macht die andere Hand (?)*
40. Uwe: nichts (lacht)
41. *E: benutzt Du Hilfsmittel (?)*
42. Uwe: Ich reibe aber nicht trocken sondern halt mit .. es muss rutschig sein (.) Also Gleitmittel oder Shampoo in der Dusche (,) Duschgel (.) Und .. wenn .. also das gab es schon lange nicht mehr aber (,) wenn ich es zum Beispiel früher vor dem Computer gemacht habe (,) dann so in der Hand einen Taschentuch (.)
43. *E: Du hast früher Pornos bei der Selbstbefriedigung angeschaut (?)*
44. Uwe: Ja (.) (Pause) Meistens habe ich mir einen Film angeschaut und dann habe ich sexuelle Erregung gespürt und dann habe ich mich mit der Hand befriedigt (,) oder manchmal unter der Dusche einfach nur so (.) mhm ja also einfach nichts aussergewöhnliches aber auch nur so dass es ein wenig funktioniert (lacht)
45. *E: Was hast Du denn für Pornos angeschaut (?)*
46. Uwe: Ja, also .. schöne Frauen .. mit Männern .. Sex (.) Auch nichts (k) also klar wenn du auf diese Pornoseiten bist (,) siehst Du alles & mal gefesselte Frauen (,) mal nur Frauen oder ..Frauen die sich erniedrigen lassen (.) klar ich habe mal alles angeschaut (.) „Okay was gibt es überhaupt und was löst es bei mir aus (?) aber grundsätzlich schöne Frauen die Sex mit Männern haben (,) ist für mich eigentlich (k) wir haben zusammen versucht Pornos zu finden mit irgendeiner Story aber das haben wir aufgegeben (,) da gibt's nichts (lacht) Also ich muss nicht 10 Minuten lang sehen wie der Schwanz in die Pussy einer Frau geht (...) ist schön kurz zu sehen aber ich brauche nicht eine halbe Stunde um das genau zu sehen (.) Eigentlich gefallen mir schöne Frauen und ja (,) genau & mir ist der ganzen Akt (,) also es muss nicht sofort (,) jetzt ist Porno (,) haben sie Sex mhm .. mir gefallen zum Beispiel wenn Frauen schöne

Unterwäsche haben so .. das ich dann .. so vielleicht so ein wenig Realität bezogen sind & ist zwar nicht Realität aber genau (.)

47. E: *Du erwähnst schöne Frauen (,) was findest Du schön an einer Frau (?)*
48. Uwe: Ja, das ist eine gute Frage (lacht) Ja also (,) wahrscheinlich bin ich da ziemlich normal (,) gern schlank (,) sie müssen aber nicht spindeldürr sein (,) sie dürfen Formen haben (,) mhm wie gesagt Brüste bin ich ... da habe ich (k) mir gefallen kleine Brüste & normale Brüste (,) so riesenbrüste gefallen mir nicht & sie sehen dann nicht mehr so natürlich (,) mhm hellhäutig sicher (,) mhm .. ja (.)
49. E: *Und was schaust Du genau bei den Pornos (?) Was findest Du erregend (?)*
50. Uwe: (pause) .. ja (seufzt) es ist die gespielte Lust (,) es ist schon die Lust so wenn eine Frau jetzt unbedingt diesen Schwanz im Mund haben will oder halt Sex mit jemanden haben will (,) dieses .. das können sie schon gut diese Schauspieler das .. Spielen wie sie aufeinander Lust haben und (,) das gefällt mir eigentlich (,) Ja und da noch einen zweiten Schwanz oder was weiss ich oder (,) so das ist Feuer (,) Das gefällt mir auch wenn wir Paarsex haben & dieses Feuer da ist & dieses Verlangen & ich weiss auch nicht „nimm mich von hinten“ oder „gib mir einen Klapps auf dem Po“ so das ist .. ja (,) oder wenn Gabi sagt „es wäre noch schön einen zweiten Schwanz hier zu haben“ oder so (ganz leise) (,) Die Fantasie auf jeden Fall ist sehr erregend (,) die Realität ... das muss man immer herausfinden (.)
51. E: *Du sprichst von Fantasien (,) Unter der Dusche kannst Du Deinen PC nicht mitnehmen (schmunzelt) Welche Rolle spielen Deine sexuellen Fantasien in Deiner Sexualität (?)*
52. Uwe: sicher auch die sexuelle Erregung auszulösen aber es kann auch anders sein (,) wenn wir ... ich weiss nicht (,) am Fernsehen einen Film angeschaut haben (,) da war eine wunderschöne Schauspielerin & es kann schon eine sexuelle Fantasie auslösen und .. es muss nicht immer Porno sein (,) und dann (k) also wie gesagt unter der Dusche ist dann alles im Kopf (,) Aber es ist anders als wenn Du etwas schaust und siehst (,) die Stöhnen und sie haben riesenspass und am Schluss eine Sauerei (lacht) (,) Ja (,) Das hat mir lange gefallen und es gefällt mir heute immer noch (,) das finde ich wichtig (.)
53. E: *was sind es denn für typische Szenarien in Deiner Fantasien (?)*
54. Uwe: (Pause) Also glaube .. am meisten ist schon (,) einfach ein Mann eine Frau (,) Sex (,) mhm aus einer Alltagssituation (,) (Pause) und mehrere Männer mit einer Frau das gefällt mir auch (,) weniger jetzt zum Beispiel lesbische Frauen (,) nur Frauen (,) also (,) ich habe keine Interesse an anderen Männern aber (,) es ist schon schön wenn einen anderen Mann dabei ist (.)
55. E: *Bist Du in Deiner Fantasie aktiv dabei (?)*
56. Uwe: ja (,) also in meiner Fantasie (?)
57. E: Ja
58. Uwe: In der Selbstbefriedigung als Beobachter (,) Also ich habe mir die Frage noch nicht so gestellt aber (,) mehr als Beobachter (,) Denn wir hatten das auch diskutiert Gabi und ich (,) vielleicht mit 2 Frauen mal (,) und für mich war das lange (,) ich möchte meine Aufmerksamkeit einer Frau .. widmen .. und das .. mhm damit ich das kann ..

war es lang schwierig mir vorzustellen dass da eine zweite ist (.) die gleichermasse befriedigt werden möchte und .. und wie kann ich dann gerecht werden (.) Für mich war es dann lang mehr dann (k) da wäre ich wahrscheinlich überfordert und deshalb die Beobachterrolle in der Fantasie (.) Mittlerweile haben wir auch Sachen probiert (.) jetzt nicht nur mit 2 Frauen aber (.) die Vorstellung ist einfacher (.) Aber in der Befriedigung eher in der Beobachterrolle (.) ja (.)

59. *E: und was passiert genau da (?) gibt es Action (?)*

60. Uwe: (lacht) mhm Wohnzimmer .. eine Frau auf dem Sofa (.) es kommt ein Mann & vielleicht zwei .. mh küssen (.) streicheln (.) blasen (.) Sex (.) in verschiedene Stellung (.) dann mhm Orgasmus irgendwo .. auf dem Körper (.) Ja (.) Genau (.)

61. *E: Hast Du auch sexuelle Fantasien während der Paarsexualität (?)*

62. Uwe: Ja (.) und dann mit einem zweiten Mann (.) Die Fantasie (k) das schöne ist (.) wir haben eine Fantasie und wir sprechen sie aus (.) Vor ein paar Jahren hätten wir (.) also vor allem Karin, hätten wie es nicht gemacht (.) Und jetzt könne wir es aussprechen (.) es macht uns an beim Sex .. und .. wollen wir vielleicht auch probieren oder (.) so (.) aber meistens schon das (.) Auch mit anderen Paaren (.) aber das ist mehr dann so ..also kommt auch vor in der Realität und ... es ist (k) wenn ich Sex habe mit Gabi habe (.) brauche ich diese Fantasie nicht noch (.) Das mit dem zusätzlichen Mann kommt .. eher vor (.) kommt zwischendurch vor und (.) und das andere probieren wir einfach (.) es klappt oder es klappt nicht (.) (Pause) Aber sonst .. im Moment auf jedem Fall .. keine andere Fantasie mehr (.) Ja (.)

63. *E: Du hast mir verraten dass Du heute nicht mehr so oft masturbiert als vor der Schwangerschaften von Gabi (.) Soll das heissen dass sich vor allem die Motivation für die Selbstbefriedigung sich verändert hat (?)*

64. Uwe: Ja (.) Die (k) es ist auch so ... der Tag hat seine begrenzte Zeit und .. während dem die Kinder (.) am Spielen sind & ist es sowieso kein Thema oder (.) aber wenn die Kinder schlafen dann haben wir uns (.) und deshalb ist .. ja (.) da fehlt dann die Motivation für Selbstbefriedigung weil wir mhm ..es ist gar nicht notwendig (.) Ja (.) So ist es (.) Heute mache ich das um ein bisschen heiss zu werden (.) Also auch auf Joyclub da gibt es auch Bilder und Videos (.) und mhm. Ich schaue die auch jetzt und Gabi auch (.) vielleicht nicht allein aber sie sieht das auch dass ich es schaue (.) oder ich sage ich lege mich eine halbe Stunde hin (.) ich bin müde jetzt (.) und am Schluss schaue ich mir vielleicht noch ein Video und sie weiss das & oder ich sage es ihr sogar (.) es ist dann mehr ein Teil der .. mhm der sexuellen Erregung die .. im Lauf des Tages dann .. steigert (.) vielleicht auch im Lauf von 2-3 Tagen (.) Der Gipfel ist dann Sex mit Gabi mhm .. nicht ich mache es mir selber (.) Ich weiss auch nicht mehr wann ich zum letzten Mal (leise) Doch(!) wenn Gabi in Wellnessweekend ist (lacht) Genau (.) dann mache ich es mir selber und ich lasse ihr ein Teil dran haben (.) per Video oder Bilder (leiser) eigentlich .. wenn wir zusammen sind (.) kommt es nicht mehr vor (.)

65. *E: Denkst Du dass die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr in der Paarsexualität einen Einfluss auf die Selbsterotik haben (?)*

66. Uwe: Ja (.) Also nach der Geburt (.) ganz klar viel weniger Paarsex (.) Mehr Selbstbefriedigung (.) Jetzt mehr Paarsex (.) also anderer Paarsex (.) weniger Selbstbefriedigung (.) ganz klar (.) Für mich auf jedem Fall so (.) Ja (.)

67. *E: Wie gestaltet ihr die Paarsexualität (?) Habt ihr dann Sex nur wenn die Kinder schlafen (?)*

68. Uwe: Ja und am häufigsten auch im Schlafzimmer (.) Aber wir haben auch auf dem Sofa & Tisch (Pause) im Bad & in der Küche (schmunzelt) aber wahrscheinlich .. am häufigsten im Schlafzimmer ja (.) Vor allem wenn die Kinder schlafen aber .. vielleicht eine Handvoll auch Sex gehabt wenn die wach sind (.) Wenn die Lust wirklich (h) brutal überrollt hat (k) das war mehr so sag ich mal am Anfang von dieser Zeit als wir angefangen haben ins Swingerclub zu gehen und (k) das (h) das Feuer nicht mehr los wurde oder (.) aber jetzt .. nutzen wir die Zeit wo die Kinder wach sind für die Kinder (.) wenn sie Gutenachtgeschichten am Fernsehen schauen dann räumen wir auf oder .. machen die Küche oder so (.) Aber wenn sie schlafen & und das ist uns sehr wichtig (.) dann haben ich Zeit für uns (.) und ... wir waren schon immer sehr .. mhm haben uns sehr fest bemüht einen Rhythmus zu haben (.) Wir bringen gern die Kinder um 8 Uhr ins Bett weil sie brauchen den Schlaf (.) und wir wollen den Abend auch Zeit für uns haben (.) und ja (.) Wir haben (k) wir versuchen eigentlich sehr fest dass wir es so einhalten können & und klar gibt es andere Verpflichtungen aber .. 3-4 Abende pro Woche (.) die haben wir wirklich für uns und genießen den Abend und (.) vielleicht hat Gabi schon gesagt aber wir haben schon früh (.) durften wir die Kinder mal mhm zu den Eltern oder Schwiegereltern geben & sei es für ein paar Stunden dann für eine ganze Nacht (.) Das war auch schon vor (k) also nach der Geburt von Larissa & bevor wir das Sexleben noch verändert haben (.) haben wir angefangen ja (.) wie die Zeit für uns zu .. nehmen (.) Für uns war es immer wichtig dass wir Zeit für uns haben als Paar (.) Also ... auswärts essen (.) Thermalbad oder (.) wir haben auch angefangen jedes Jahr .. ein Wochenende in einen Wellnesshotel zu gehen (.) das war alles noch bevor wir mit .. Swingerclubs und so weiter angefangen haben & und das hat auch die Beziehung .. gefestigt (.) da hatten wir auch anderen Sex & viel mehr Lust aufeinander (.) und .. für mich ist das schon eine Erkenntnis (.) mhm das ..auch wenn die Kinder da sind (.) wenn die Nächte kurz sind und mhm sie streiten auch immer (.) dass man sich immer Zeit füreinander nimmt (.) als Paar (.) und das geht dann in die gleiche Richtung mit dem Bett (.) Wir wollen keine Kinder im Bett in der Nacht (.)
Es ist anders wenn sie krank sind oder sonst noch schlechte Traum haben oder sonst was (.) Logo oder (?) dann ist alles erlaubt (.) Wenn sie einfach nicht schlafen können oder in der Nacht wach werden oder so (.) sie müssen in ihrem Bett schlafen weil (.) das ist unser Bett und ich schlafe gern neben Gabi ein und wache gern neben Q auf (.) Und wenn ein Kind kommt dann sind nur noch zwei im Bett (.) Dann geht halt jemand (.) Und jetzt war Larissa krank und das war klar dann kann sie bei mir im Bett schlafen (.) oder Moritz hat viel Pseudokrapp gehabt vielleicht hat Gabi gesagt (.) Dann mhm kannst sie nicht allein lassen (.) Dann ist es anders aber die Zeit als Paar & das Ehebett so diese Insel wo wir an der Beziehung arbeiten auch (k) also mir ist es sehr wichtig dass wir das haben (.) Wenn wir zusammen in einem Restaurant sind (.) können wir ganz anders sprechen sonst müssen wir uns auf die Kinder konzentrieren & wir müssen (k) wir haben einfach uns & das Handy ist irgendwo und .. ja (.) kann man noch miteinander über .. Sachen reden & das geht nicht wenn sie am Kochen ist und ich spiele mit den Kindern (.) Das braucht Zeit und eine gewisse .. Tiefe für solche Gespräche (.) Ja (.)
69. E: *was macht ihr denn heute in Paarsexualität das ihr früher nicht gemacht habt (?)*
70. Uwe: (Pause) was jetzt nicht 0815 (.) vielleicht Sex ist also & ich habe sie schon gefesselt (leiser) .. mhm wobei ich gemerkt habe es ist schade wenn sie mich nicht anfassen kann (.) Ja (.) Vielleicht mal kommt wieder mal vor aber .. so das ich sie mal ans Bett .. fixiere & das kommt dann sehr gut vor (leise) (.) Aber wir haben es probiert mhm .. mhm auch mal mit Seilen (.) es war eher ein Handwerk mhm .. sie lässt sich von mir einbinden (.) wie man sagt (.) die Seile irgendwie über den Körper spannen (.) das war erregend & wie das Vorspiel (.) Und mhm hat uns beide gut gefallen (.) aber machen wir jetzt auch nicht sehr oft (leise) (.) Was wir viel machen ist halt .. Doggy Style oder dass sie mich reitet oder mhm .. mein Penis zwischen den Beinen reibt &

also nicht mhm eindringen .. eigentlich von aussen .. stimulieren (.) Das haben wir auch erst vor ein und halb Jahr entdeckt (.) Vorher war es so dass ... ich konnte sie nicht zum Orgasmus bringen .. ohne ihr mhm zu tun (.) klar sie hat mhm .. sich auf mich gesetzt und durch die Reibung hat sie das selber hinbekommen (.) Oder ich lag auf ihr und sie hat mir gesagt wie die Reibung sein muss aber ... erst seitdem wir diese neue Sachen ausprobiert haben und (h) ich schaffe das auch ohne dass sie mhm .. mir direkt hilft (.) Das war auch wunderschön .. zu realisieren (.) Und dann haben wir auch mit Toys (.) Magicwand oder .. und .. was haben wir noch (?) .. verschiedene Stellung dann die wir vorher weniger ... auch dran gedacht haben (.) was wir machen können & auch Gabi die einfach mal (k) ich lege mich halt hin und sie kann machen was sie will & wie es ihr gerade gefällt (.) ohne dass sie jetzt schaut & gefällt es mir und komme ich jetzt zum Orgasmus & sie weiss dass es gar nicht nötig ist (.) wir wollen nur Spass haben (.) Aber sonst ja .. Doggy Style oder reiten (.) machen wir am meisten (.)

71. *E: Was spürst Du von Gabi Vagina dabei (?)*

72. Uwe: Mir gefällt penetrieren (.) ganz klar (.) Ich spüre die Enge & die Wärme (.) es ist feucht mhm ..das ist also (.) für mich den besten Weg zum Orgasmus zu kommen (.) ganz klar (.) Im Moment (k) oder lang war es so dass ich nicht bis zum Orgasmus durfte oder dann nur mit Kondom (.) ist aber wieder anders & es ist viel schöner ohne (.) wir haben einfach viel mhm .. bis kurz vor dem Schluss (.) und ich habe es dann selbst gemacht (.) Und das war auch wunderschön aber natürlich anders also (.) wenn Du den Orgasmus in der Frau hast und (.) wir haben vielleicht ein Tag nach Ende der Periode habe ich mich getraut in ihr zu kommen & sie hat immer gesagt „jetzt kannst du (.) jetzt kannst Du“ aber ich konnte nicht (.) ich hatte zu viel Angst mhm ist zwar blöd weil ein Kind ist doch etwas schönes aber (.) trotzdem die Kinder haben ein gewisses Alter & wir können wieder (.) Dinge unternehmen & also nicht nur sexuelle sondern auch mal in die Ferien fliegen oder auch mal im Ausgang mit dem Babysitter & was auch mimmer (.) Und mit einem dritten Kind wäre es dann wieder „zurück auf (..)“ & wieder schlechte Nächte & etc und (.) ich will das nicht mehr (.) für mich war es schnell klar mhm .. ich mache kein drittes Kind (.) die zwei sind perfekt wie sie sind und .. ja (.) es reicht (.) Ja (.) Und deshalb (k) sorry jetzt bin ich abgeschleift aber (.) ja deshalb ist das schönste schon den Orgasmus in Gabi (.) und da freuen wir uns darauf (.) dass wir wieder so machen können (leiser) (.)

73. *E: Die Zeit ist bald um (.) die Kinder kommen gleich nach Hause oder (?) Lass mich bitte kurz checken was noch interessant sein könnte (.) Genau (!) Gabi hat mir gesagt dass Du bei der Geburt dabei warst (.) Wie hast Du die Geburt erlebt und denkst Du dass es einen Einfluss auf Deine Sexualität hatte (?)*

74. Uwe: Sehr emotionale natürlich (.) Gabi mit Schmerzen (.) (Pause) Ein langer Prozess (.) Es hat viel Zeit gebraucht & es war sehr schmerzhaft (.) mhm ich konnte eigentlich nicht viel tun ausser dabei zu sein (.) mhm .. aber .. sehr schön für mich auch (k) also .. sowohl zu erleben wie es Gabi es gemacht hat (.) mhm ..das hat sie sehr gut gemacht (.) aber auch zu sehen dass dieses Kind auf die Welt kommt (.) und jetzt da ist (.) wie es (Pause) Gabi sofort verändert hat (.) mir auch (.) mhm das sind schöne Gefühle (.) Und .. klar ich .. ich war nicht zwischen den Beinen von Karin als das Kind auf die Welt kam (.) aber ich war da und ich sah wie es aus ihrem Körper kam (.) es hat mich nie (k) es sind mir nie Bilder die bei mir beim Sex oder so kommen (.) Das ist wie eine andere Story (.) Ich habe Sex (.) das ist Gabi wunderschönen Körper (.) die Lust (.) Und die Geburt das war „jetzt kommt unser Kind auf die Welt“ und (.) Ja (.) Moritz kam in der Badewanne auf die Welt und Larissa (.) ich stand neben Gabi und das Kind kam unter aus Gabi heraus & es war schön (.) Nie (k) ich habe kein Trauma (lächelt) (.) Eigentlich war es mehr dass es sich bei Gabi etwas physisch verschoben hatte (.) das habe ich auch gespürt wenn ich .. in ihr war (.) sie war fast enger als vorher aber nicht auf eine

schöne Art (,) irgendwie da steht was im Weg (,) Moritz hat das dann wieder hingerichtet (,)

75. *E: Weisst Du noch wie das erste Mal nach der Geburt abgelaufen ist (?)*
76. Uwe: Ich glaube wir haben lang gewartet (,) mhm also (,) mein Bedürfnis war relativ schnell wieder da (,) nach Sex (,) Aber ich hatte auch Verständnis bei Gabi gehabt (,) dass es jetzt anders ist (,) Irgendwann haben wir das auch gesprochen (,) ich habe gesagt „ich fände es schön wenn wir noch Sex haben“ (,) Nicht nur (k) also weil ich Lust habe (,) der Wunsch nach Befriedigung auch (,) Ich hatte mehr das Gefühl es rückt immer weiter weg und irgendwann ..haben wir es nicht mehr (,) Und da „was passiert dann (?)“ Also Eigeninteresse aber auch für die Beziehung (,) Aber klar wenn Du das aussprichst .. (Pause) steht primär das Eigeninteresse im Vordergrund aber ..schon auch weil für eine gesunde Beziehung (,) eine gesunde Partnerschaft braucht es auch den Sex (,) Das war schwierig heraus zu spüren wann ist der richtige Zeitpunkt das wieder .. mhm .. wegen .. mehr zum Thema zu machen (,) Und ich denke für Gabi war es einen späteren Zeitpunkt als für mich (,) Genau (,)
77. *E: Du sagst dass Du unsicher warst „wann der richtige Zeitpunkt ist“(,) Habt ihr während der Schwangerschaft oder danach das Thema Sexualität mit Fachleuten erwähnt (?)*
78. Uwe: Ich denke nicht so gross (Pause) Also gar nicht (,) Ich mag mich gar nicht erinnern (,) Doch wir haben diese Hefte von Gabi von der Schule und (,) da habe ich auch einen Artikel gesehen (,) die Partnerschaft und die Kinder (,) Vielleicht so (,) aber es war mehr Zufall dass ich es gelesen habe (,)
79. *E: Hättest Du Dir über dieses Thema mehr Unterstützung von Fachperson gewünscht (?)*
80. Uwe: wahrscheinlich nicht (schmunzelt) Also ich war auch mal bei diesen Geburtsvorbereitungskurs (,) zweimal wo die Männer dabei sind oder (,) wenn die Frau da gesagt hätte (,)nach dem ersten Monat darf man Sex wieder Sex haben (,) es wäre wahrscheinlich ein wenig schräg für mich (,) So etwas nebenläufig wie einen Artikel in einer Zeitschrift (,) ist wahrscheinlich fast besser (,) denn da gibt es nicht wir haben keine ... das psychologische Betreuen (,) als (..) dann (,) Klar wenn wir sie brauchen (,) haben wir sie (,) zum Beispiel die Mütterberatung (,) aber das war mehr so (,) wir haben vielleicht Schwierigkeiten in bestimmten Situationen mit der Tochter & wie können wir damit umgehen aber weniger (,) Paar im Fokus (,) Also bis vor kurzem wäre es mir auch schwer gefallen (,) also mit jemanden darüber zu sprechen (,)
81. Nach 72 Minuten klingelt es an der Tür. Die Kinder kommen nach Hause.
82. *E: Ich hätte noch weitere Fragen (,) aber da die Kinder wieder da sind ist es für dich nicht optimal (,)*
83. Uwe: Nee es ist Okay.
84. *E: Sicher (?)*
85. Uwe: (nickt)
86. *E: Dann schliessen wir mit dieser Frage ab (,) Du hast Du mit Gabi auf dieses Gespräch vorbereitet (,) gibt es irgendeine Frage die Du gern gehört hättest und ich nicht gestellt habe (?)*

87. Uwe: Ja (,) das hatten wir auch besprochen oder so (,) was die Kinder dann auslösen also (,) eben .. Erziehungsfragen (,) wenig Schlaf mhm ... mhm .. ob sie vielleicht untereinander streiten mhm (Pause) dann ... wie .. schaffst du es dann das Thema Sexualität wieder in den Vordergrund zu bringen oder (,) also wenn du & es ist ja nicht funktionieren (,) es ist eine Stimmung wenn du Streit schlichten muss (,) dann hast du noch wichtige Fragen „schicke wir das Kind im Kindergarten jetzt schon oder nicht(?) .. Und dann ist der Rollenwechsel (,) Paar (,) Sexualität (,) wie schaffst du dann das .. mhm das das auch trotzdem stattfindet (,) und zum Beispiel mhm .. wenn wir kleine Differenzen haben oder (,) oder (k) ein Kind ist nicht gesund oder so (,) dann wirkt sich das immer noch sehr stark .. auf das andere aus (,) Das habe ich mir noch vor dem Gespräch überlegt .. dem auch bewusst zu sein (,)

Uwe wird von seiner Tochter gerufen. Uwe sagt dass er das Interview noch schnell fertig machen will.

88. *E: Was würdest Du dann Eltern empfehlen damit sie Ihre Sexualität im Vordergrund behalten oder sie wieder beleben (?)*
89. Uwe: Ja ich glaube wir .. mhm fühlen uns immer noch stark voneinander angezogen (,) Und mhm .. ich kann sagen Gabi ist für mich die schönste Frau und ich liebe sie total fest (,) Wir investieren auch Zeit .. und Energie das uns immer zu zeigen (,) Um dieses Gefühl zu geben (,) Nicht nur „du bist die beste Mutter“ sondern auch „du bist die beste Frau“(,) Und mhm ich schätze es auch sehr wenn .. sie das für mich macht (,) und ich es spüre (,) Ich weiss nicht wie andere Paare das machen aber (,) zuerst kommen die Kinder (,) dann unsere Beziehung und dann den ganzen Rest (,) Andere haben andere Prioritäten (,) Für uns ist es auch so (,) deswegen funktioniert es auch sehr gut (,)

Da es im Raum sehr laut wird und die Interviewteilnehmer etwas Mühe haben sich zu konzentrieren da die Kinder die Aufmerksamkeit des Vaters reklamieren, entscheidet sich die Interviewerin das Interview abzuschliessen.

90. *E: Danke schön. Ich habe mich wirklich gefreut nicht nur dass ihr mitgemacht habt (,) sondern auch so offen über eure Sexualität und Partnerschaft gesprochen habt (,) Danke für euer Vertrauen (,)*

Transkription des Interviews mit Paar 3

Gesprächspartner		Gesprächsdaten	
Sigel	Uschi	Datum/Zeit	05.01.2020 um 14:30
Name	S. M.	Ort	Praxis Lustkreis in Nänikon
Alter	42	Aufnahmestatus	Halbstrukturiertes Interview, d.h. Leitfadenorientiert und offenes Gespräch
Geschlecht	W	Situation	. Face to face . Keine weiteren Personen anwesend . ruhig . keine Störungen
Beruf	Informatikerin	Dauer	75 Minuten
Familienstand	. In einer Partnerschaft mit Dirk seit 2006 . Verheiratet mit Dirk seit 2008 . 2 Wunschkinder: Julius (Bub, 10 Jahre) und Luis (Bub, 8 Jahre)	Aufnahmedaten	Aufname: Céline Olivier Material: Diktiergerät Olympus VN-3100PC Transkribieren: Céline Olivier
Hobbys	. lesen . Fitness . kochen		

1. *E: Kannst Du mir jetzt was über Deiner Beziehung erzählen (?) Zum Beispiel wie lang ihr zusammen seid (,) wieviel Kinder ihr habt, usw(?)*
2. Uschi: Ich mit Dirk seit 11 Jahren verheiratet und wir kennen uns seit 13 Jahren (,) Wir haben zwei Kinder (,) Julius ist 10 und Luis ist 8 (,) Ich bin 2005 in der Schweiz für die Arbeit gekommen und habe Dirk bei der Arbeit kennen gelernt (,) Wir haben nicht direkt zusammen gearbeitet aber wir haben uns regelmässig bei Sitzungen oder in der Cafeteria getroffen.
3. *E: Wer hat denn den ersten Schritt gemacht (?)*
4. Uschi: (schmunzelt) er hat den ersten Schritt gemacht .. also er hat mich mal nach der Arbeit auf einem Drink eingeladen (,) Ich war ziemlich überrascht weil ehrlich gesagt ich hatte ihn wirklich nicht gemerkt (k) also doch weil wir in der gleiche Firma waren (h) aber nicht als .. wie soll ich sagen ... ich hatte ja keine Interesse (lacht) Er war wirklich nicht mein Typ und er war mir zu .. schüchtern zu (h) introvertiert (,) Ich stehe eher auf grosse Männer (k) also Dirk ist auch gross aber .. ich mag starke (,) selbstsichere Männer (,) Dirk hat mir auf dem ersten Blick diesen Eindruck nicht gemacht (,) Er ist zwar ein sehr attraktiver Mann (,) gross (,) muskulös aber (,) zu dieser Zeit konnte ich das nicht sehen (,)
5. *E: Es war also nicht Liebe auf dem ersten Blick (?)*
6. Uschi: Nee (,) das kann man nicht sagen (lacht) aber ich fand ihn nett und damals (,) hatte ich auch wenige Kontakt in Zürich (,) Ich war hier um zu arbeiten und ich hatte überhaupt nicht geplant hier die Liebe meines Lebens zu finden und vor allem hier zu bleiben (lacht) Ich bin wegen meinem Job viel verreist & und ich hatte nicht damit gerechnet einen Lebenspartner zu finden (,) Es war aber eine schöne Überraschung (lacht)
7. *E: Wolltest Du dann für immer Single bleiben (?)*
8. Uschi: Nee (,) auf keinen Fall (!) & aber ich wollte zuerst Karriere machen und erst dann heiraten und Kinder haben (,)
9. *E: und hat es sich dann entwickelt mit Dirk (?)*
10. Uschi: (atmet ein) also (,) wir haben uns immer mehr getroffen (,) mit seinen Freunden (,) oder nur wir zwei .. wir haben viel gefeiert (lacht) wir waren zusammen essen (,) wandern (,) wir sind auch Motorrad gefahren & also ich mitdrauf ... und .. keine Ahnung & was mir (,) mit ihm gefallen hat (,) war .. immer was Neues zu entdecken .. neue Lokals und Restaurants in Zürich & die Natur .. und eben immer neue Sachen zusammen machen (,) (Pause) Er hat mich immer dazu ermutigt rauszugehen (,) und mich zu bewegen (,) was neues auszuprobieren .. und das hat mir gefallen weil .. sonst wäre ich nur in meiner Wohnung oder in meinem Büro geblieben denn ... alleine hätte ich mich nicht getraut das alles zu machen & und mit der Zeit habe ich gemerkt dass ich das gebraucht habe ... Wenn er sich nicht gemeldet hat (,) dann habe ich ihn angerufen um ihm etwas vorzuschlagen .. ja (,) dann habe ich das vermisst .. ich habe ihn auch vermisst .. ich wollte nur noch Zeit mit ihm verbringen (,)
11. *E: Wie erklärst Du Dir das (?)*
12. Uschi: (seufzt) mhm .. tja ... es hat mich irgendwie gepuscht etwas anderes zu machen und vor allem habe ich gemerkt dass wir (,) diese Zeit zusammen auch genossen haben (,) Da war auch viel Vertrauen und vor allem ich habe gesehen dass er ein guter

Mensch mit einer schönen Seele ist & er ist grosszügig & kann den Moment geniessen und sich fallen lassen und ich konnte mich vor allem auf ihn verlassen ... und das hat für mich alles verändert (.)

13. *E: Meine Studie ist über die Sexualität im Übergang zur Elternschaft (,) bevor wir weitermachen würde ich gern wissen was Du unter „Sexualität“ verstehst (.)*
14. Uschi: pfu (!) mhm .. Sexualität ist .. klar mit Geschlechtsverkehr verbunden aber auch mit ... Lust und Genuss & also ich kann mir nicht vorstellen Sex zu haben ohne es zu geniessen (schnell) ... Für mich ist Sexualität auch eine Art .. (schmunzelt) klingt vielleicht blöd aber ich würde sagen .. Kommunikation (.) Also (,) ich meine mit Sex zeigt man doch seinem Partner dass man ihn liebt und begehrt (.) Ja (.) (Pause)
15. *E: Danke (.) Können wir uns auf eine Definition einigen und sagen dass Sexualität beginnt sobald der Erregungsreflex ausgelöst ist (,) also sobald die sexuelle Erregung spürbar ist (.)*
16. Uschi: Okay aber es erweitert dann das Spektrum der Sexualität ganz schön weit (lacht)
17. *E: Aber macht das für Dich Sinn (?)*
18. Uschi: .. ja schon (,) ich bin nur ein bisschen überrascht aber (,) ja (,) es macht doch Sinn (.)
19. *E: Wie wichtig ist Sexualität in Deinem Leben (?)*
20. Uschi: oh wieder so eine krasse Frage (lacht) Also gib mir bitte kurz Zeit zum Nachdenken (Pause)
21. *E: ja klar (,) nimm Dir Zeit (.)*
22. Uschi: Für mich ist es schwierig diese Frage zu beantworten weil ... (Pause) Also es hat sich im Lauf meines Lebens etwas verändert (.) Als ich jung war (,) war der Sex irgendwie eine Waffe um .. von Männern zu bekommen was ich wollte. Also ich habe den Sex schon genossen und hatte Spass daran aber ich denke dass .. ich .. vor allem ... nicht allein sein wollte (.) Also versteh mich bitte nicht falsch (,) ich hatte ab und zu One-Night-Stand in meiner Jugend wenn es mir eben zu ... also wenn ich .. zu einsam war & aber ich habe eher mehrere Dauerbeziehungen hintereinander gehabt (.) Ich war zwischendurch nicht lang allein (.) (Pause) Irgendwie habe ich immer nach 2-3 Jahren Schluss gemacht (.) Ich fand diese Typen toll und wir hatten es gut zusammen ... aber (,) sobald ich irgendwie gemerkt habe .. dass .. die Beziehung (k) also für diese Männer .. zu ernst geworden sind .. dann (,) habe ich Schluss gemacht (.) (Pause) Sobald die Männer Heirats- oder Familienplänen hatten (,) da habe ich immer Schluss gemacht weil ... ich wollte Karriere machen und ich konnte mir nicht vorstellen .. damals ohne Abschluss oder ohne eine feste Einstellung diese Pläne zu konkretisieren (.) Ich habe immer gedacht „ich will mal heiraten und Kinder haben (,) aber nicht jetzt“ (,) ich hatte etwas anderes zu tun und eben Karriere und meine finanzielle Unabhängigkeit sichern (.) Und als ich Dirk kennen gelernt habe & ich war noch nicht mal 30 (,) hatte ich mir auch fest entschlossen keine Beziehung mehr zu haben (.) Es war mir alles zu anstrengend & diese Männer verletzen & immer wieder etwas neues aufbauen und für mich waren es auch nicht die richtigen Männern (.) Ich wollte mich

nicht in einer Hausfraurolle einsperren lassen & ich wollte noch was von der Welt sehen und vor allem frei bleiben (k) also die Freiheit behalten zu tun was mir Spass macht (.) Ich wollte unabhängig bleiben und als ich Dirk besser kennen gelernt habe (,) da hat sich alles verändert (.) Ich habe seine Nähe gesucht (,) die Zeit wo wir nicht miteinander waren habe ich ihn vermisst (,) ich war immer motiviert etwas Neues mit ihm zu erleben und zu entdecken (.) Wir haben uns wirklich gut verstanden und haben immer sehr gut über alles mögliches gesprochen (.) Darum ist auch alles ziemlich schnell gegangen & nach ein paar Monaten bin ich bei ihm eingezogen (,) zwei Jahren danach haben wir geheiratet & und zwei Jahren danach kam dann das erste Kind & und nach knapp 20 Monaten kam das zweite Kind (lacht) Ja .. auch wenn es anstrengend war wollten wir keinen Einzelkind haben und Luis war zum Glück sehr pflegeleicht (.) (Pause) ach sorry deine Frage war über die Sexualität also ... am Anfang war der Sex mit Dirk auch eine Art (,) denke ich (,) ihn zu verführen und ihn für mich zu behalten ... aber wir haben viel miteinander experimentiert & und genossen (.) Heute ist es eher ... also .. unser Ehebett ist eher einen Spielplatz geworden wo wir uns nach 13 Jahren immer neu entdecken (lacht)

23. E: Dann bleiben wir beim Thema Paarsexualität (,) wie lebst Du sie heute aus (?)

24. Uschi: mhm .. also wir haben nicht so oft Sex ... vielleicht alle 3-4 Wochen aber (,) wir haben auch .. Phasen wo wir mehr Sex haben & sogar mehrmals hintereinander (lacht) (Pause) aber ich .. was für mich heute .. problematisch ist .. ist .. dass .. ich kaum noch Lust habe (k) also Lust habe ich schon aber ich spüre selten die sexuelle Lust oder die Notwendigkeit Sex zu haben (.) Die Jugendlichen würden sagen „geil“ (,) genau ich bin super selten geil (.) Also ja (,) es passiert nicht oft tatsächlich (.)

25. E: Was motiviert Dich denn Sex mit Dirk zu haben (?)

26. Uschi: Also Kinder wollen wir keine mehr haben (lacht) Nach der Geburt vom zweiten Kind habe ich wieder verhüttet (.) Ich habe aber immer wieder wechseln müssen weil die Hormonen nicht mehr gepasst haben (.) Vor den Kindern habe ich immer die Pille genommen (,) jahrelang (.) Ich bin auch sehr schnell schwanger geworden (,) ich denke nach 3 Monaten nachdem ich mit der Pille aufgehört habe (.) Da wir schnell (k) also so schnell auch nicht (lacht) ja (,) wir wollten ein zweites Kind haben (,) dann habe ich keine Pille mehr genommen (.) Ehrlich gesagt habe ich mich auch ohne Hormone viel besser gefühlt (.) Wir haben also mit Kondome verhüttet oder einfach aufgehört bevor er gekommen ist (.) Nach Luis habe ich der Nuvaring probiert aber das .. ein- und ausführen des Ringes fand ich immer .. mühsam und irgendwie .. unhygienisch ständig an mir rumzufummeln (.) Dann habe ich für die Spirale mit Hormone gehabt und nach 2,5 Jahre habe ich sie nicht mehr getragen & habe viele Haare verloren (,) mein Bauch war immer angeschwollen (,) obwohl ich Sport gemacht habe konnte ich nicht abnehmen .. ja, also .. genau ich war auch ziemlich überempfindlich und hatte Mühe meine Emotionen zu regulieren .. es war sehr unangenehm und vor allem hatte ich keinen Bock auf Sex (!) Ja (,) ich war grundsätzlich .. lustlos & ich hatte Bock auf nichts (.) Darum habe ich mir für die Kupferspirale entschieden & und ich kann mich gut daran erinnern dass meine Gynäkologin mich gefragt hat ob mein Mann sich vielleicht unterbinden lassen will oder ich .. also ich weiss ganz genau (,) ich war so entsetzt & und dass ist auch blöd zu erklären weil wir ja eh keine Kinder mehr haben wollen aber (,) ich kann mir nicht vorstellen einfach so „schluss (!) fertig (!)“ .. Mein Mann hat mich auch gefragt ob er sich unterbinden lassen soll aber das wollte ich nicht & nicht dass wir denken einen neuen Lebenspartner oder Lebenspartnerin zu finden

und Kinder zu haben aber (,) nee ... diesen Schritt wollte ich wirklich nicht machen (.)
(Pause) Ich denke ich habe wieder Deine Frage daneben beantwortet (lacht) Was war
denn die Frage (?)

27. *E: Kein Problem Uschi: alles gut (,) ich hätte dich sowieso über Deine Verhütung
gefragt und wie ich Dir am Anfang vom Interview gesagt habe (,) fühl Dich frei die
Fragen zu beantworten (.) Oder eben nicht zu beantworten (lacht) Ich kann auch die
Frage anders formulieren (.) Wie lebst Du Deine Paarsexualität aus (?) Wie kommt es
denn zur Sache (?)*
28. Uschi: .. mhm .. (seufzt) ich würde sagen .. es .. also mhm .. meistens sind wir im Bett
(.) meistens am Wochenende, abends (,) wenn die Kinder schlafen (.) aber manchmal
(k) also selten aber das gab's schon mal dass wir Sex tagsüber hatten als die Kinder
in ihrem Zimmer gespielt haben (.) mhm .. ich finde's immer anstrengend weil ich
abends müde bin und mein Schlaf mir wichtig ist (.) Meistens (,) würde ich so
formulieren (,) beginnen wir auf dem Sofa (k) also wir berühren uns sehr viel und wir
haben irgendwie unser .. Abendritual (.) Wir bringen die Kinder ins Bett und dann
entspannen wir uns & kuscheln auf dem Sofa (,) mit oder ohne Fernseher (.) Manchmal
massieren wir uns (,) vor allem wenn wir vom Sport Muskelkater haben (lacht) also wir
massieren uns mit heissem Öl und hören dabei leise Musik (.) Ja und .. Dirk hat
sowieso immer einen Ständer wenn wir uns massieren (lacht) Dann weiss ich dass es
ihm gefällt und je nach dem wie ich mich fühle (,) ob ich müde bin oder (,) eben ob er
mit seinen Berührungen meine Lust geweckt hat .. dann mhm .. ja (,) dann kommt es
eben zur Sache (lacht)
29. *E: Ergreifst Du auch ab und zu die Initiative (?)*
30. Uschi: mhm ... ehrlich gesagt .. kaum .. oder sogar .. nie (.)
31. *E: wieso nicht (?)*
32. Uschi: Weil ...(seufzt) also ganz einfach (,) weil ich nie Lust auf Sex habe (.) Oder
selten & aber ich arbeite dran (lacht)
33. *E: Ach ja (?) interessant (,) wie denn (?)*
34. Uschi: ja (,) ich lese viel über das Thema Lustlosigkeit (,) in Zeitungen oder manchmal
gibt es auch interessante Bücher grundsätzlich über Sexualität aber leider ist es
schwierig .. sage ich dann so .. ernste Bücher (.) Über das Thema gibt's tatsächlich
viele .. unglaubliches (h) esoterisches (,) also überhaupt nicht mein Ding (.)
(Pause)
35. *E: Was genießt Du in der Paarsexualität (?)*
36. Uschi: Also ich genieße Dirk (,) Ich finde es sehr schön mit ihm Sex zu haben (.) Ich
mag ihn beim Sex zuschauen (,) wie seine Muskeln sich bewegen vor allem seine
Schultern und seine Oberarmen & und seitdem er wieder mehr Sport macht dann seine
Bauchmuskeln (.) Seine Augen .. ich mag ihn in die Augen schauen und zuschauen wie
er den Sex mit mir genießt (.) (Pause) Ich mag ihn oral verwöhnen zum Beispiel (,) das
habe ich immer gemocht (lacht) Er hat einen schönen Penis finde ich (schmunzelt) Er
hat viel Ausdauer (lacht) er kann ziemlich lang Sex haben und aufhören und später
weitermachen .. manchmal dauert es mir zu lang bis er kommt (lacht) aber es ist auch

okay, dann konzentriere ich mich mehr auf mich (,) was ich spüre (,) was ich schön finde ... Ich mag seine Berührungen sehr (,) und das Küssen (,) Ich mag den Moment wo er in mir eindringt .. Ja (,)(Pause)

37. *E: Wie steigerst Du dann Deine sexuelle Erregung oder wie kommst Du zum Höhepunkt (?)*
38. Uschi: Also (,) ich habe selten einen Orgasmus (,) Es passiert schon ab und zu (,) Aber es ist nicht das wichtigste für mich (k) klar möchte ich einen Orgasmus haben aber es ist vor allem seit der Geburt der Kindern so ... schwierig geworden .. also wir .. hatten (k) das haben wir gemerkt (,) dass es bei mir mit dem Orgasmus nicht mehr so gut funktioniert und dann (,) haben wir uns sehr darauf konzentriert .. wenn wir Sex hatten (,) Ehrlich gesagt (,) es hat mich irgendwann auch genervt weil .. irgendwie war es .. mühsam (!) Also ja .. Dirk hatte sich so viel Mühe gegeben ... und ich habe nichts gespürt (,) Also (,) es war ziemlich unschön weil (,) es nicht mehr funktioniert hat .. und auch weil nur noch der Orgasmus im Fokus war und nicht mehr .. der Genuss der Begegnung (,) Ich hatte vor der Geburt der Kindern jedes Mal einen Orgasmus wenn wir Geschlechtsverkehr hatten und es hat uns ja beschäftigt dass es nicht mehr geklappt hat (,)
39. *E: Du sagst dass Du (,) seit der Geburt der Kindern mehr Schwierigkeiten hast einen Orgasmus zu bekommen (,) wie erklärst Du Dir das (?)*
40. Uschi: (seufzt) Ich habe nie richtig nachgedacht also (Pause) ich spüre auch weniger denke ich (,) (Pause) ich spüre schon die Berührungen an der Klitoris und wenn ich feucht werde aber ... ja (,) am Rand (k) also am Eingang der Vagina spüre ich auch noch was und .. oh ja (,) da gibt es auch eine Stelle gleich nach dem Eingang von der Vagina (,) oben (,) so eine Stelle die ich sehr genussvoll finde aber .. die spüre ich .. ja .. genau (,) die spüre ich nur beim Fingern aber sehr selten beim Geschlechtsverkehr (,) Und was mich vor allem beschäftigt ist dass ich .. sehr wenig Lust habe (,) Ich spüre aber dass ich kurz vor dem Eisprung doch etwas schaff bin (lacht) Aber klar wenn Dirk mich nicht dazu .. wie soll ich sagen .. einladen würde (,) dann hätten wir sehr wahrscheinlich noch weniger Sex & und das ist sehr schade weil ich den Sex mit ihm genieße (,) (Pause) und was auch vielleicht noch eine Rolle spielt (,) ich habe seit der Geburt der Kindern grosse Mühe mich zu entspannen (k) also beim Sex .. richtig fallen zu lassen (,) Eigentlich hatte ich immer Mühe mein Gehirn abzuschalten .. auch bevor ich die Kinder hatte (,) aber heute würde ich sagen .. ja (,) mein Gehirn bleibt irgendwie immer .. wach (,) also ich denke nicht .. oder besser gesagt nicht mehr .. ich denke nicht mehr an allen Sachen die ich zum Beispiel erledigen muss .. oder Sachen die mich beschäftigen (,) Das war noch einigen Monaten .. oder vielleicht sogar Jahren .. nach der Geburt der Kindern der Fall (,) Ich konnte mich beim Sex nicht richtig gehen lassen weil (,) da (,) ist immer ein Kind nachts aufgewacht und hat geweint oder (,) ich war so im Stress dass ich nicht auf die sexuelle Begegnung einlassen konnte & ich hatte immer besseres .. wichtigeres zu tun (,)
41. *E: Wie war denn Deine Sexualität vor der Geburt der Kindern (?)*
42. Uschi: Also während der Schwangerschaft haben wir sehr viel gekuschelt (,) ich denke viel mehr als vor der Schwangerschaft (,) Dirk hat sich auch liebevoll um mich gekümmert (,) er hat meinen Bauch eingeeölt (,) er hat mit dem Baby gesprochen (,) er hat mir täglich frisches Obstsalat vorbereitet .. er hat sogar meine Beine und meine Muschi rasiert (lacht) mhm ja und am Ende der Schwangerschaft hat er auch meinen

Damm mit Öl massiert weil wir gelesen hatten dass es einen Dammriss bei der Geburt vermeiden kann (.) Es hat aber leider nichts genützt denn (,) ich hatte bei jeder Geburt einen Dammriss (lacht) ja und ich musste wieder genäht werden (.) (Pause) Ja und (,) wir hatten auch Sex (lacht) Ich weiss nicht mehr so genau (,) aber wir hatten Geschlechtsverkehr (,) also mit Penetration ... aber am Ende der Schwangerschaft hatten wir keinen Geschlechtsverkehr mehr (.) Mein Bauch war riesig und beim ersten Kind mag ich mich noch erinnern dass der Kopf sehr tief im Becken war und (,) gedrückt hat (,) was beim Geschlechtsverkehr schmerzhaft war (,) also dieser Druck (.) Aber wir hatten Oralsex (,) wobei .. ich kann mich auch erinnern (,) vor allem beim ersten Kind dass ich mehr .. genau so (h) Flüssigkeit ja(,) aus der Scheide ...und dann war es mir etwas unangenehm .. so ... oral verwöhnt zu sein (.) (Pause) Und vor der Schwangerschaft hatten wir schon öfters Sex denke ich (,) da habe ich auch mehr Lust gehabt .. und der Sex war dann mehr .. spontan würde ich sagen (.) Wir konnten Sex haben wenn die Lust gerade da war und heute (,) ja (,) dann müssen wir warten dass die Kinder schlafen oder in eurem Spiel vertieft sind (.) Wir können nicht mehr übereinander fallen wie früher (lacht). Ja ... und das vermisse ich denke ich aber das .. das kompensiert sich vielleicht damit dass wir heute mehr experimentieren und uns mehr Zeit für den Sex nehmen. Früher haben wir uns nicht so viel Gedanken gemacht „was spüre ich & was will ich“ oder .. drüber gesprochen was wir noch sexuell erleben wollen (.) Früher haben wir es einfach gemacht und geglaubt & oder gehofft dass (,) was wir machen für den anderen Okay ist & also wenn uns etwas nicht gefallen hat (,) haben wir es schon gesagt aber heute besprechen & oder fantasieren wir viel mehr im Voraus (,) bevor wir etwas machen (.)

43. *E: Würdest Du sagen dass Deine Mutterrolle einen Einfluss auf Deine Sexualität hat (?)*
44. Uschi: Ja (,) auf jedem Fall (!) Ich kann mich daran erinnern wenn Dirk etwas Neues ausprobieren oder (,) experimentieren wollte dann hat es kurz bei mir gemacht (,) „Hey Moment (!) jetzt bist Du eine Mutter (,) das kannst Du doch nicht machen (!)“ (.) (Pause) Es klingt blöd aber wenn wir zusammen ausgegangen sind habe ich mir auch gedacht(,) „ So kannst Du nicht ausgehen (,) was würden den die Kinder denken ihre Mutter so angezogen zu sehen (?) Blöd aber ganz am Anfang habe ich so was gedacht .. und mit der Zeit ist es auch weg und meine Kinder & und Dirk natürlich machen mir Komplimente wenn ich mich schminke oder ein schönes Kleid trage (.) Und ja (,) meine Mutterrolle hatte einen grossen Einfluss nicht nur auf meiner Sexualität aber auf mein ganzes Leben (.) (Pause) Beide Kinder haben wir uns gewünscht aber als Julius zur Welt gekommen ist (,) ist meine Welt auf dem Kopf gefallen (.) (Pause) Ich wollte schon Kinder haben (,) aber ich denke dass Dirk Wunsch Kinder zu haben war stärker (Pause) Ich denke (h) ich .. ich hatte Angst ... Ich hatte Angst ja dass unser Leben sich zu sehr verändert und wir nicht mehr machen können was uns Spass macht (,) denn wenn man Kinder hat dann (,) ist man .. gebunden (.) Auch wenn ich unbedingt heiraten wollte bevor wir Kinder haben und die Ehe als .. gegenseitiges und lebenslanges Engagement füreinander sehe (,) kann man sich immer scheiden lassen wenn es wirklich nicht funktionieren sollte .. aber (,) ein Kind ... denn hat man immer am Hals (,) da ist keine Scheidung möglich .. ich bleibe immer die Mutter von diesem Kind und es bleibt für immer mein Kind (.) Ich .. und .. also die Verantwortung bleibt lebenslang (,) da gibt es keinen Ausweg wenn es nicht klappt (.) Und ja .. das hat mir Angst gemacht (.) Und Julius war kein einfaches Kind (,) er hat ständig geschrien .. und den hatte ich alle 2 Stunden an meiner Brust (,) er war .. überhaupt nicht pflegeleicht und ... ich konnte ihn kaum ablegen (.) Er wollte nur in den Armen sein (.) Es war so

anstrengend .. nein, ich konnte nicht zurück zur Arbeit (.) Ich war erschöpft (.) ich hatte keine Energie (.) und ich konnte ihn auch niemandem abgeben (.) Die Grosseltern wohnen alle sehr weit und ehrlich gesagt es hat mir das Herz gebrochen so ein .. kleines .. hilfloses Wesen mit einer fremden Person zu lassen (.) wirklich Einerseits konnte ich diese ständige Körpernähe nicht leiden & ich hatte das Gefühl zu ersticken mit dem Kind und andererseits (.) tja (.) ich konnte ihn auch nicht so lassen & das war meine Aufgabe als Mutter für sein Wohlfühlen zu sorgen (.) Wenn mein Kind mich braucht dann (.) muss ich da sein ... auch wenn es mir schadet ... er kann's nichts dafür & es war meine Entscheidung ein Kind zu zeugen (.) Also ja (.) das war schwierig und ich habe mich vor allem sehr ... einsam gefühlt (.) Auch wenn wir mit unserem Baby zur Hochzeiten gegangen sind oder mit dem Wohnmobil in den Ferien gefahren sind und irgendwie .. versucht haben ein .. normales und soziales Leben zu haben (.) war es nicht einfach (.) Unser Freundeskreis ist wie Schnee in der Sonne geschmolzen & vor allem diejenigen die keine Kinder hatten (.) Und diejenigen die Kinder hatten wollten wir auch nicht mehr treffen (.) weil sich eben alles nur noch um die Kinder gedreht hat (.) Da habe ich immer gedacht „weisst Du diese Babykacke habe ich auch zu Hause und brauche jetzt nicht von deinem zu wissen „ (.) Und da bin ich wirklich ausgerastet denn (.) für mich war mein Leben wie ... also .. da dachte ich „ich bin im falschen Film (!) Und war das jetzt mit dem Leben (.)“ Aber ich wollte noch was abenteuerliches (.) was verrücktes machen um mich wieder als Frau und als Mensch lebendig zu fühlen (.) Ich habe vieles mit den Kindern unternommen & wir waren beim PEKIP Kurs & beim Babyschwimmen (.) Es war ziemlich anstrengen am Anfang denn mit Julis gab es keinen richtigen Tagesrhythmus & war voll gestresst wenn ich mit einer anderer Mutter abgemacht habe und er hat noch geschlafen zum Beispiel (.) „Soll ich ihn jetzt wecken oder nicht (?)“ & „Soll ich absagen & aber das ich schon mal (!)“ & „Mein Gott seine Windel ist voll (!)“ „Oh nein jetzt habe ich nur 20 Minuten bis ich ihn wieder stillen soll“ und so weiter (!) Ja und ... ich fand die anderen Müttern irgendwie .. blöd (k) also blöd ist vielleicht gemein aber ich konnte einfach nicht verstehen was sie so toll finden zu Hause zu bleiben und von einem Mann abhängig zu sein (!) Ja mich mit anderen Müttern zum Kaffee trinken treffen die sich nur um ihre Kindern kümmern fand ich doof (!) .. ja denn .. pff(.) da waren die Gespräche auch nicht sehr .. niveauvoll und ... ich habe mich einsam gefühlt (.) (Pause) Es ist schwierig zu beschreiben ... ich habe die Zeit mit meinen Kindern eigentlich genossen aber .. es war .. ja (.) anstrengend (.) Ja (Pause) Zum Glück war Luis ein ruhiges Kind ... aber nach einiger Zeit wollte ich nicht mehr zu Hause bleiben (.) Wir haben die Kinder 2 Tagen in der Krippe angegeben (.) Es war exhorbitant teuer aber ich habe die Zeit für mich gebraucht (.) Ich wollte wirklich wieder arbeiten gehen und auch Sport machen & oder einfach Zeit ohne die Kinder verbringen (Pause) Innerlich habe ich Dirk die ganze Situation vorgeworfen & er hätte mir die Kinder am Hals gebunden und er ... er könnte sein Leben wie früher geniessen (.) für ihn hätte sich ja kaum was verändert und nach 3 Tagen Vaterschaftsurlaub konnte er wieder arbeiten gehen (.) mit seinen Arbeitskollegen quatschen (.) mittags essen gehen (.) auf dem Arbeitsweg die Zeitung lesen oder so (.) und ich .. ich war den ganzen Tag allein mit den Kindern zu Hause und die dreckige Arbeit erledigen (.) Ich fand es unfair (.) (Pause) So hatte ich es mir nicht vorgestellt (Pause) Und es war total ungerecht von mir (schluckt) Denn (atmet ein) von Anfang an hat er sich um die Kinder gekümmert (.) ist nachts aufgestanden & hat die Windeln gewechselt & später die Flaschen vorbereitet usw aber .. ich hatte meinen Beruf aufgegeben um bei der Kindern zu bleiben (.) und ja .. ich war oft allein (k) also allein mit meinen Kindern (.) Die Kinder haben wir ja zu zweit gemacht .. wieso soll ich mich allein drum kümmern (.) Ja ... das sind die Gefühle die ich hatte .. auch wenn sie nicht sehr schön sind (.) (Pause) Wir hatten keinen Zeit mehr füreinander (.)

es gab am Anfang kein Tagesrythmus und Zeit zu zweit .. gab es kaum .. und dann an Sex habe ich wirklich nicht gedacht (.) Sorry (.) jetzt habe ich ganz lang gesprochen (lacht)

45. *E: alles in Ordnung (.) Es ist interessant zu hören war das Muttersein bei Dir ausgelöst hat (.) Ich habe nur auf die Zeit geschaut, damit ich den Rest des Interviews zeitlich noch gut managen kann (.) Du hast erwähnt (.) dass Du beide Kindern gestillt hast (.) Wie hast Du Dich dabei gefüllt (?)*
46. Uschi: Das ist wieder ein Thema wo ich wieder viel quatschen werde (lacht) Nee also (.) ja ich habe beide Kindern gestillt (.) Julius habe ich 7 Monate lang gestillt und Luis nur 5 Monate (.) ich hatte keine Milch mehr aber es war auch nicht so schlimm denn ich habe sie nebenbei mit Brei gefüttert (.) Die Entscheidung zu stillen war ganz pragmatisch (.) man muss eben keine Flasche sterilisieren (.) ständig Milchpulver kaufen (.) die Milch warm machen usw (.) und für die Gesundheit vom Kind und von der Mutter ist es sowieso besser (.) Ich hatte gelesen dass die Komposition der Muttermilch auf die diätetischen Bedürfnissen vom Kind natürlich angepasst sind (.) und dass das Saugen ... also wenn das Kind die Milch aus der Brust saugt (.) hilft das für die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt (.) Und ja (.) für die Beziehung Mutter-Kind wäre es auch ideal (.) Ich kann mich aber auch gut daran erinnern dass (.) bei Julius (.) als er nur 2 Monaten alt war (.) da habe ich gedacht „bin ich eine Kuh oder was (?)“ Julius hat alle 2 Stunden so gierig gesaugt (.) dass ich mich nur noch als Ernährungsquelle gesehen habe (.) Und dann kamen die ersten Lächeln (.) und erst dann kam die Interaktion mit Julius und habe mich dann als Mensch wahrgenommen gefühlt (.)
47. *E: Denkst Du dass das Stillen einen Einfluss auf Deine Sexualität hatte (?)*
48. Uschi: pfu (seufzt) ... (atmet ein) ich weiss nicht so genau aber (.) ich weiss noch dass es mir sehr peinlich war als Dirk mich berührt hat (.) Ich meine auch nur so .. also ohne Sex (.) Sobald er meine Brüste gestreichelt hat dann .. Ja genau .. Michbrunnen kommt mir sofort im Kopf (lacht) das fand ich echt doof (.) Auch beim Sex (.) Und darum war dann die erotische Stimmung vorbei (.) da habe ich .. ja (.) da habe ich oft den Sex abgebrochen deswegen (.) (Pause) Ich wollte von Dirk nicht mehr angefasst werden (.) Diesen Milcheinschuss hatte ich auch schon während der Schwangerschaft (.) und habe meine Klamotten immer nass gehabt und musste solche .. mhm wie heissen sie Dinge .. Einlagen genau .. in meinem BH tragen und (.) ja (.) das fand ich nicht besonders schön (.) Es ist mir auch bei der Arbeit passiert und ich habe mich ganz schön geschämt (.) das weiss ich noch (.) Zum Glück hatte meine Bluse ein Blumenmuster dann hat man nichts gesehen (.) (Pause)
49. *E: Wie hast Du die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft erlebt (?)*
50. Uschi: mhm ... (seufzt) tja (.) Schwangere Frauen finde ich schön und ich finde .. es ist wirklich ein Wunder der Natur ein Kind in sich tragen zu können und Leben zu geben (.) Aber ich fand mich als schwanger nicht besonders sexy ... Ich habe nie Bauch gehabt (.) ich habe immer einen schönen flachen Bauch gehabt und .. tja (.) sobald der Bauch grösser geworden ist war es nicht so einfach für mich weil ... (.) da habe ich gedacht „denken die Leute dass ich dick bin oder schwanger (?)“ Erst später wenn der Bauch schön dick und gross war (.) dann war die Verwechslung nicht mehr möglich (lacht) Aber ja (.) ich war dann Kugelrund (.) meine Füsse waren dicker und habe mich

nicht besonders sexy gefüllt (.) Ich konnte auch meine Schuhe nicht mehr allein schnüren & oder mich die Beine oder den Genitalbereich rasieren (lacht) Aber ich hatte echt geile (.) dicke und volle Brüste & auch während der Stillzeit (.) Das fand ich geil (lacht)

51. E: *Wie stehst Du heute zu Deinem Körper (?)*

52. Uschi: (seufzt) .. Ich denke (,) ich habe meinen Körper nicht richtig gemocht (.) Ich bin klein (,) hatte immer einen dicken Po & aber vor der Geburt der Kindern habe ich 50 kg gewogen (,) hatte immer Frauenkurve mit einem flachen Bauch und ja (,) meine Brüste fand ich immer gross genug (.) Aber nach der zweiten Schwangerschaft sind die Kilos geblieben (.) Ich bin heute 10 kg schwerer und versuche immer noch abzunehmen & ich achte auf meine Ernährung und treibe Sport (,) was ich früher nicht unbedingt gemacht habe .. und ehrlich gesagt für meinen Alter (,) mit 2 Schwangerschaften hinter mir (,) sehe ich echt gut aus (!) (lacht) Ich sehe es vor allem beim Sport in der Umkleidekabine (.) Ich habe keine Schwangerschaftstreifen (,) meine Brüste hängen nicht und sind noch schön dick .. und ich bewege mich viel (,) gehe regelmässig zum Sport (.) Ich spüre wie meine Muskel arbeiten und danach bin ich auch ganz entspannt (.) (Pause)

53. E: *Wie hast Du die Geburt Deiner Kinder erlebt (?)*

54. Uschi: Ich bin sehr stolz 2 Kinder auf die Welt gebracht zu haben (.) (lächelt) Der Moment wo man sein Kind zum ersten Mal sieht ist unbeschreiblich (.) Ich habe sie sofort geliebt (.) Und es war so schön dass Dirk dabei war (.) Gern hätte ich weitere Kinder zur Welt gebracht denn (,) ich hatte nie Beschwerden wegen der Schwangerschaft wie die meisten erzählen .. also mit Übelkeit (,) Erbrechen oder (h) Diabetes oder so .. und (lacht) es hat jedes Mal schnell geklappt mit der Schwangerschaft und .. ja die Geburt war schon schmerzhaft aber es ist alles gut gegangen (.) Dirk hat mir auch gesagt „Du bist eine richtige Geburtskanone (.)“ (lacht) Also ja (,) wir hätten gern mehr Kindern gehabt (,) aber ehrlich gesagt war uns die ganze Kinderpflege einfach zu intensiv und ich wollte auch mal wieder zur Arbeit gehen (.) Aber wie gesagt (,) es ist immer alles gut gelaufen (.) Julius kam 2 Wochen zu früh zur Welt (,) die Fruchtblase ist um 4 Uhr morgens geplatzt und wir haben die Klinik angerufen (.) Wir waren nervös aber ziemlich entspannt eigentlich (.) Am Telefon haben sie uns gesagt dass ich noch Zeit habe um zu duschen (,) oder noch was zu essen und .. dass wir uns nicht beeilen sollen und genau so haben wir es gemacht (.) Ich wollte Julius in der Badewanne zur Welt bringen aber es hat nicht geklappt (,) es war mir unangenehm (,) ich konnte mich nirgendwo festhalten (,) ich habe gefroren .. Bei Julius hat die Geburt 13 Stunden gedauert (.) Es war echt lang (.) Ich hatte kaum Wehen aber wenn sie kamen waren sie sehr intensiv .. und ich hatte nicht genug geschlafen (,) ich war müde (,) ich hatte Schmerzen im Becken denn der Kopf war schon tief aber der Muttermund war nicht genug offen (,) ich durfte also nicht pressen aber das Kind wollte raus (Pause) Ich hatte schlimme Schmerzen eben im Becken und im Rücken & und habe alle mögliche Positionen versucht (.) Nach 10 Stunden war ich wirklich erschöpft und bin zwischen zwei Wehen eingeschlafen (,) ich war wie besoffen und konnte nicht mehr richtig mitmachen (.) Zum Glück war Dirk dabei (.) Ohne ihn hätte ich es nicht geschafft (.) Er hat mich zwischendurch massiert (,) mich unterhalten (,) wir haben noch zusammen gelacht und ... ja (,) zum Glück war er da (.) (Pause) Wir hatten während der Schwangerschaft einen Geburtsvorbereitungskurs besucht und ich wollte keine PDA (.) Für mich war das ganz klar (.) Gebären ist etwas natürliches und

nur wenn es einen Notfall für mich oder das Kind gegeben hätte (.) dann wäre es Okay gewesen eine PDA .. oder sogar (h) einen .. Kaiserschnitt zu machen (.) Als ich so erschöpft war habe ich doch die PDA reklamiert aber es war zu spät (.) Ich musste also durch (!) (lacht) Bei Luis lief es ganz anders (.) Er kam 11 Tagen zu früh und nach knapp 4 Stunden war er schon da (.) (lacht) Aber eben es war wahrscheinlich zu schnell und hat zu wenig Sauerstoff (.) Sie haben sich sofort um Luis gekümmert aber wir waren besorgt und wussten nicht genau was da passiert (.) (Pause)

55. E: *Du hast also beide Kinder vaginal entbunden (?)*

56. Uschi: Ja genau (.)

57. E: *gab es bei der Geburt irgendwelche Komplikationen oder Verletzungen (?)*

58. Uschi: Ja (.) Bei beiden Kindern hatte ich einen Dammriss und musste wieder genäht werden (.)

59. E: *Denkst Du dass die Geburt oder diese Verletzungen einen Einfluss auf Deine Sexualität hatten (?)*

60. E: Nein das denke ich nicht (.) Also irgendwie doch .. mhm wie soll ich sagen (.) (Pause) Also (,) Dirk kann kein Blut sehen und war beim ersten Kind nicht 100% überzeugt ob er bei der Geburt dabei sein will (.) Er war wirklich sehr tapfer und ich habe mehrmals an seiner Gesichtsausdrücken gesehen dass er sich Sorgen um mich macht (.) Er hat nämlich mehrmals die Hebamme gerufen als sie uns zwischendurch allein gelassen hat (.) Er hat mitgepresst und bestimmt auch mitgeschrien (lacht) und ja (,) eine Geburt ist nicht besonders sexy & man ist verschwitzt .. ich habe mich auch mehrmals übergeben .. ich habe geblutet und er war auch dabei als sie mich wieder zusammengenäht haben und .. ja (,) es ist vielleicht peinlich aber er hat mir danach gesagt „tiefer in Dir hätte ich nicht schauen können „ (lacht) aber eben Dirk hat mich in so einer Extremsituation erlebt und .. so ist die Natur (,) es gehört sich halt so (.) Und diese Erlebnisse haben uns noch mehr zusammengebracht (.) Es hat uns gestärkt (.) das haben wir zusammen geschafft (.) 2 Kinder zur Welt gebracht und auch zusammen grossgezogen & und das war kein Spaziergang (lacht) (Pause)

61. E: *Denkst Du dass die Dammrisse einen Einfluss auf Deine Sexualität hatten (?) Zum Beispiel beim ersten Mal nach der Geburt (?)*

62. Uschi: .. ja da denke ich schon dass es einen Einfluss hatte (.) Ich war sowieso mit der Kinderpflege und die schlaflosen Nächten so erschöpft dass ich wirklich keine Lust auf Sex hatte aber (,) wir haben auch ja warten müssen dass alles richtig verheilt (.) Und ich weiss noch dass ich schon einige Befürchtungen hatte (.) „Werde ich Schmerzen haben (?)“ (,) „Werde ich genau wie früher spüren (?)“ (,) „Wie fühlt es sich dann für ihn an (?)“ (,) „Vielleicht findet er mich ja nicht mehr attraktiv (?)“ (.) Also nur solche Gedanken (.) Wir haben bestimmt 3 Monaten nach Julius Geburt gewartet um wieder Sex zu haben & und das war Oralsex das weiss ich noch aber .. und .. also ja (,) ich habe ihn Oral verwöhnt denn ich dachte er hält es bestimmt nicht mehr lang aus (lacht) klingt zwar blöd aber .. ja (,) ich dachte Sex gehört zu einer Beziehung und jetzt müssen wir mal wieder was machen (!) (lacht) Aber sonst das erste Mal mit Penetration war für mich sehr unangenehm (.) Dirk war zwar vorsichtig aber ich hatte Schmerzen (k) die Narbe hat geschmerzt (.) Mit der Zeit waren die Schmerzen weg

aber die Narbe hat immer gestört & ich habe nur noch das gespürt und konnte den Sex halt nicht mehr geniessen (.)

63. E: Hast Du nach der Geburt Rückbildungsgymnastik gemacht (?)
64. Uschi: Ja das habe ich (.) Es waren immer 1 Mal pro Woche während 10 Wochen (.) Beim Luis kann ich mir erinnern dass ich 2 Mal den Kurs besucht habe weil (,) ich hatte immer das Gefühl mein Bauch ist zu schlaff (,) zu schwach und so ... kraftlos (.) Ich habe meine Bauchmuskeln nicht mehr gespürt ... und (,) keine Ahnung .. es war so .. also nicht von aussen aber von innen so .. eben schwach (.) Ich habe mich nicht mehr gespürt (.) Ich hatte auch Harnverlust wenn ich gehustet habe oder Sport gemacht habe & und das hat mich wirklich sehr gestört (.) Ich habe immer noch ein bisschen Harnverlust mhm . genau meine Gynäkologin hat das .. Belastungsinkontinenz genannt glaube ich & und hat mir empfohlen (,) wenn es nicht unbedingt nötig ist weil es (,) eben nur selten und beim Sport passiert .. mhm ja(,) da hat sie mir empfohlen Beckendobbenübungen zu machen (.) Ehrlich gesagt (,) ich habe keine Zeit dafür aber (,) es hat mich bestimmt motiviert mich mehr mit meiner Genitalien zu beschäftigen (.) (Pause) Ja (.)
65. E: *Ein Thema habe ich noch vergessen (.) Welche Rolle spielt die Selbstbefriedigung in Deinem Leben (?)*
66. Uschi: meinst Du heute oder ...
67. E: *Wie Du magst (.) Masturbierst Du überhaupt (?)*
68. Uschi: Ja (,) das mache ich aber erst seit kurzem (k) also kurzem (,) vielleicht seit 4-5 Jahren .. also seitdem Dirk und ich sich mehr mit unserer Sexualität beschäftigen (.)
69. E: *Hast Du denn vorher gar nicht masturbiert (?)*
70. Uschi: schon aber nicht regelmässig (.) Es waren vielleicht 2-3 Mal in meiner Jugend als ich nicht in einer Beziehung war ... aber sonst habe ich immer einen Mann bei mir gehabt der mich sexuell befriedigt hat (lacht) Ich war nie lang alleine (schmunzelt)
71. E: *Was motiviert Dich heute Sex mit Dir selbst zu haben (?)*
72. Uschi: Seitdem ich Mühe habe einen Orgasmus zu bekommen und vor allem wenig spüre .. in der Vagina .. da habe ich gedacht es wäre bestimmt gut wenn ich mal selber erforsche was mir gefällt .. oder vielleicht .. ich habe oft das Bild (k) also .. mhm ja(,) jetzt soll ich meine Muschi wecken (lacht) Und ja tatsächlich habe ich gemerkt dass meine Klitoris auf die Berührungen gut reagiert aber beim Geschlechtsverkehr ist es .. noch schwierig mich zu entspannen (,) zu spüren und vor allem mich gehen zu lassen aber ja (,) es geht schon besser .. vor allem seitdem ich Dirk gesagt habe „lass es (,) geniess es für Dich (,) ich kümmerge mich um mich und wenn ich keinen Orgasmus habe ist es mein Problem (!)“ (Pause) Seitdem ich masturbiere habe ich auch das Gefühl dass ich .. mhm ja(,) irgendwie mehr Lust auf Sex habe aber (,) es ist nicht mehr so wie früher (.)
73. E: *Wie masturbierst Du (?)*

74. Uschi: Meistens gönne ich mir eine Auszeit wenn die Kinder in der Schule sind und Dirk an der der Arbeit ist (.) Ich gehe dann etwas später zur Arbeit (.) Ich mache es mir bequem (,) ich liege im Bett .. ich nehme Gleitmittel & ich mag das Gefühl auf der Haut .. wenn ich mich berühre ist es dann .. geschmeidiger würde ich sagen (.) Ich habe einen Vibrator dazu & denn ohne dem komme ich nicht zum Höhepunkt (.) (Pause) ich habe schon Orgasmen erlebt auch ohne Vibrator .. also nur mit der Stimulation der Klitoris .. aber es dauert länger ... und ehrlich gesagt ist es mir zu anstrengend (lacht) Mit dem Vibrator geht es schneller (lacht) Aber Dirk kann mir sehr gut & sogar besser (schmunzelt) mit seinen Fingern oder seiner Zunge zum Höhepunkt bringen (.) (Pause)
75. *E: Hast Du sexuelle Fantasie dabei (?)*
76. Uschi: (Pause) mhm ja schon .. aber .. ja genau (,) die habe ich erst seit kurzem (.)
77. *E: Traust Du Dich sie mir zu beschreiben (?)*
78. Uschi: Ja klar (!) (lacht) .. mhm wenn ich schon heiss bin kommen mir verschiedene Bilder im Kopf & also eher .. ein Gefühl von .. mhm .. (seufzt) Also es ist schwer zu beschreiben weil es sind nicht unbedingt Bilder sondern eben ein Gefühl (.) Also ich sehe mich .. meistens auf alle 4 und dann sind .. 2 Männer dabei (.) Der eine Typ blase ich und der andere nimm mich im Doggystyle (.) Das finde ich echt geil .. also diese Vorstellung .. es macht mich wirklich heiss & das spüre ich in meiner Scheide (.) Es wird wärmer und .. keine Ahnung dieses Gefühl dass mein Mund und meine Vagina .. wie soll ich sagen .. gestofft sind (lacht)
79. *E: Du hast erwähnt dass Du während der Schwangerschaft über das Stillen was gelesen hast (.) Hast Du Informationen über das Thema Sexualität bekommen (,) vielleicht von Fachleuten oder hast Du vielleicht was gelesen oder so (?)*
80. Uschi: Ja ich habe nämlich sehr viel während der Schwangerschaft gelesen (.) Über das Thema Sexualität gab es leider kaum was zu lesen oder nur ab wann man wieder Sex nach der Geburt haben darf (.) In der Klinik habe ich auch diese Infos bekommen .. und sonst ... ja(!) was mich ein bisschen überrascht hat war der erste Besuch bei der Gynäkologin (,) nach der Geburt von Julius (.) Sie hat mich angesprochen wie ich jetzt verhüten möchte .. aber (runzelt die Stirn) ich hatte noch keinen Geschlechtsverkehr & es hat also für mich keinen Sinn gemacht (.)
81. *E: Dann kommen wir zum Schluss von dem Interview (.) Gibt es irgendwelche Frage die Du gern gehört hättest und ich nicht gestellt habe (?) (lacht)*
82. Uschi: (lacht) Nein mhm ... ich denke nicht (,) nein (.)
83. *E: Dann überlasse ich Dir das Schlusswort (,)(schmunzelt) Welche Tipps könntest Du werdende Eltern über Sexualität im Übergang zur Elternschaft geben (?)*
84. Uschi: mhm ... Dass .. Ja (,) dass es keine Normen gibt (.) Zum Beispiel beim Thema „ab wann darf man nach der Geburt wieder Geschlechtsverkehr haben „ ja (,) dann .. ausser für medizinische Gründe aber .. man sollte Sex haben wenn man sich bereit fühlt und dabei ist ... ja .. und genau dass es auch vollkommen normal ist nach der Geburt von einem Kind (,) so .. Phasen zu haben wo der Sex nicht mehr so gut .. läuft & und da ist es wichtig mit seinem Partner zu reden ... Es war nicht einfach für mich aber Dirk & auch wenn er nicht immer verstehen oder nachvollziehen konnte wie ich

mich gefühlt habe .. er hat immer versucht zu verstehen(.) Wir haben viel gesprochen und so sind wir auch ein Team geblieben (.) (Pause) Man sollte nicht aufhören gemeinsame Pläne zu haben um das Leben zu genießen und machen was Spass macht (.) Und ja .. das gilt auch für den Sex (.) So verliert man nicht die Neugierde für seinen Partner (.)

Gesprächspartner		Gesprächsdaten	
Sigel	Dirk	Datum/Zeit	06.01.2020 um 12:10
Name	J. M.	Ort	Praxis Lustkreis in Nänikon
Alter	44	Aufnahmestatus	Halbstrukturiertes Interview, d. h. Leitfadenorientiert und offenes Gespräch
Geschlecht	M	Situation	. Face to face . Keine weiteren Personen anwesend . ruhig . keine Störungen
Beruf	Informatiker	Dauer	56 Minuten
Familienstand	. In einer Partnerschaft mit Uschi seit 2006 . Verheiratet mit Uschi seit 2008 . 2 Wunschkinder: Julius (Bub, 9,5 Jahre) und Luis (Bub, 7,5 Jahre)	Aufnahmedaten	Aufnahme: Céline Olivier Material: Diktiergerät Olympus Transkribieren: Céline Olivier
Hobbys	. Velo fahren . Handwerken oder im Garten arbeiten . Zeit mit der Familie verbringen		

Allgemeine Bemerkungen:

- Dirk ist während seiner Mittagspause zum Interview gekommen. Darum ist das Treffen auf max. 60 Minuten limitiert.
- Da Dirk Ehefrau das Interview schon hinter sich hat, wurden schon persönlichen Daten über die Paarbeziehung gesammelt wie zum Beispiel das Kennenlernen, Veränderungen in der Beziehung seit der Geburt der Kindern, Projekte.

1. *E: war das immer ein Plan für dich eine Frau kennenzulernen (,) heiraten und Kinder haben (?)*
2. Dirk: (räuspert sich) es war immer Plan .. mhm eine Frau zu haben ja (,) nicht unbedingt zu heiraten & also heiraten war eigentlich nicht meine Idee (,) ... Bis ich 30 war wollte ich auch keine Kinder .. aber mit Uschi hatte ich von Anfang das Gefühl „mit ihr möchte ich Kinder haben“ (,)
3. *E: Wie hast Du Dir diese Meinungsänderung erklärt (?)*
4. Dirk: (Pause) Ich denke zum einen ist es das Alter natürlich (,) (atmet ein) Irgendwann macht man sich in den Kopf was man im Leben machen möchte und deswegen .. schätze ich dass es eine Frage der Reife ist (,) aber auf der anderen Seite war es so dass ich mit meiner Ehefrau mich zum ersten Mal richtig gut aufgehoben gefühlt habe (,) Also ich hatte immer das Gefühl „das ist die Richtige (,) Mit ihr dir möchte ich zusammen bleiben und eine Familie gründen (atmet ein) und es hat sich richtig angefühlt (,)
5. *E: Deine Frau hat mich schon verraten wie ihr Euch kennen gelernt habt (,)*
6. Dirk: (lacht)
7. *E: (lacht) Was bei dem Thema noch interessant sein könnte & ist .. was hast du damals an ihr so toll gefunden (?) Wenn ich es richtig verstanden habe war es für sie nicht „Liebe auf dem ersten Blick“ oder (?)*
8. Dirk: Für mich schon (,) Für mich war das ziemlich Liebe auf den ersten Blick & ich hatte zwar zu der Zeit noch andere .. Freundinnen (,) aber bei ihr hatte ich das Gefühl .. das ist die Frau für mich .. sie hat so ein .. sicheren (k) selbstsicheren Auftritt gehabt und .. immer sehr modisch gekleidet und .. cool und das hat mich beeindruckt und ... habe ich mich verliebt (,) Es war aber für mich nicht so einfach sie anzusprechen und .. irgendwie sie für mich zu gewinnen denn ... mhm sie war immer sehr freundlich und fröhlich & aber ich habe gemerkt dass sie keine Interesse hat (,) Auch wenn sie mit mir sehr gesprächig war (,) aber das ist sie mit jedem (lacht) hatte ich doch das Gefühl dass .. mhm dass sie nicht interessiert ist .. aber irgendwie doch weil wir haben immer mehr viel Zeit miteinander verbracht und ich habe ihr auch immer was vorgeschlagen mit mir (,) oder auch mit meinen Freunden zusammen (,) etwas zu unternehmen ... Und sie hat immer ja gesagt (lacht) Aber es war tatsächlich schwierig .. wie soll ich das sagen ... ihr näher zu kommen vielleicht (,) also zum Beispiel wenn ich versucht habe auch .. irgendwie .. mhm körperlich .. näher zu kommen .. dann habe ich gemerkt dass sie mhm ... mhm mehr .. angespannt war oder so (,) Keine Ahnung & aber ich habe nicht aufgegeben und bin dann .. vorsichtig rangegangen (,) Nicht dass sie wegfliegt (lacht)
9. *E: Wir werden uns mit dem Thema Sexualität im Übergang zur Elternschaft beschäftigen (,) was verstehst du überhaupt unter dem Begriff „sexualität“ (?)*
10. Dirk: (Pause) (atmet ein) Ja .. Sexualität ist die .. Interaktion zwischen zwei Menschen die sich lieben (,) im besten Fall mhm und .. bei der ein erotisches Gefühl aufkommt (,) bei dieser Handlung (,)
11. *E: Was meinst Du genau mit „erotisches Gefühl“ (?)*

12. Dirk: (Pause) Damit meine ich ... Erregung und .. also sexuelle Erregung (.) Genau (.) (Pause)
13. E: Ich finde interessant dass Du die Sexualität mit der sexuellen Erregung verbindet (,) denn in meinem Studium (,) wenn wir dann über Sexualität sprechen ist die sexuelle Erregung gemeint und (,) vor allem beginnt die Sexualität sobald der Erregungsreflex ausgelöst ist (,) das heisst die sexuelle Erregung spürbar ist (.) Darum schliesst es die Sexualität mit sich selbst ein oder mit einem Partner (.) Ist das für Dich okay (?)
14. Dirk: Ja klar (,) das macht Sinn (.) Finde ich gut (.)
15. E: Wie wichtig ist die Sexualität in deinem Leben heute?
16. Dirk: (Pause) Über die Frage habe ich nie wirklich viel nachgedacht (.) (atmet ein) Seitdem ich 18 bin existiert Sexualität in meinem Leben (,) als Experiment würde ich mal sagen (,) das heisst ich liebe es mit Sexualität zu spielen (,) auszuprobieren .. Dinge zu experimentieren (atmet ein) hatte aber nie (h) .. unbedingt ein dranghaftes Gefühl dass ich Sexualität in meinem Leben brauche oder dass sie denn (schnell)(h) denn ein riesen (h) wichtiger Faktor ist (atmet ein) aber es war immer da also .. letztendlich .. spielt Sexualität doch eine große Rolle in meinem Leben aber eher unbewusst (schnell) will ich damit sagen (leise) (Pause) Aber ohne Sexualität könnte ich auch nicht leben (.)
17. E: War es immer so (?)
18. Dirk: Sexualität war immer präsent in meinem Leben oder sie verändert sich immer (.) Es gibt Tage .. an denen ich eine .. große Erregung spüre (,) viel Lust habe auf Sex (.) .. Sachen ausprobieren möchte .. Fantasien habe .. dann gibt es aber auch mal wieder mehrere Tage (,) wo ich das nicht habe (.) Und genau so war das auch im Leben (,) also es gab auch noch mal Phasen wo ich weniger Sex hatte (,) und oder auch wir nicht nur ich alleine sondern auch in der Partnerschaft weniger Sex hatte (schneller)(leiser)(atmet ein) Und dann gibt es wieder Phasen wo sehr viel mehr ist (,) ja (.)
19. E: Wie erklärst du dir dann diese Veränderungen (,) du hast ja von verschiedenen Phasen gesprochen (?)
20. Dirk: (Pause) Ja das sind vor allem äußere Einflüsse & wenn ich zum Beispiel Stress habe (,) oder .. auch vielleicht gar keine Zeit hab an Sex zu denken und dann .. ist es vielleicht eher weniger (atmet ein) wenn ich entspannt bin (,) Zeit habe oder bestimmte .. Situationen auftretender dann habe ich unter Umständen (leiser) .. mehr Lust auf Sex (.)
21. E: Inwiefern hat deine Vaterrolle (,) Einfluss auf deine Sexualität (?)
22. Dirk: (lange Pause) Ich bin mir nicht bewusst dass es einen ... Einfluss aus meiner .. Vaterrolle (k) also seitdem Vater geworden bin (,) auf meine Sexualität gibt (.) Trotzdem ... ist das Vater werden ein ... großer Schritt in meinem Leben gewesen (.) Ich habe mich eigentlich vorher immer als .. nicht Erwachsen gefühlt ... und erst seit ich .. Vater bin und selber zwei mittlerweile große Kinder habe ... fühle ich mich selbst Erwachsen und ... damit auch selbstsicherer .. und das .. hat vielleicht auch einen gewissen Einfluss auf die Sexualität (,) aber vielleicht auch nicht (.)

23. *E: Was ist Dir für Deine Paarsexualität wichtig heute (?) Wie lebst Du sie aus (?)*
24. Dirk: (lange Pause) ich lebe in einer Partnerschaft in der Sexualität durchaus eine Rolle spielt (.) Es ist nicht das Wichtigste & wir haben nicht jeden Tag Sex und .. manchmal auch zwei drei Wochen kein Sex aber ... nicht desto trotz haben wir immer Sex gehabt (.) ich kann mich nicht erinnern dass wir eine richtige Flaute gehabt hätten oder so (h) .. Phasen hatten wo wir überhaupt kein Sex hatten (.) Es gab immer welchen (.) nicht unbedingt viel aber ... auch nicht wenig (.) (Pause) Ich habe relativ regelmäßig mhm Sexualität mit mir selbst ... ich masturbiere (leiser) ... Aber Sex mit meiner Partnerin ist nicht unbedingt .. einem festen Rhythmus folgend (.) manchmal haben wir .. Tage wo wir zwei-drei mal mhm hintereinander Sex haben (leiser) und dann wieder manchmal drei Wochen keinen Sex (schnell) (.) Ich genieße den Sex mit meiner Frau (.) es ist sehr schön
25. *E: Und was genießt du in der Paarsexualität (?)*
26. Dirk: Ich mag vor allem die Zärtlichkeit (.) Das heißt dass wenn wir Sex haben (.) Geht dem meist (h) eine zärtliche Handlungen voraus & ich (k) wir massieren uns & wir streicheln uns (.) das sind Dinge die ich sehr schätze .. liebe (.) Ich mag den Körper von Uschi sehr (.) ich fasse sie gerne an und ich werde auch sehr gerne angefasst (.) Wir berühren uns viel wenn wir Sex haben oder ... reiben unsere Körper aneinander (.) fassen uns an (.) Das sind Dinge die mich erregen und ich .. schön finde (.) Ich finde auch die sexuelle Handlung an sich also .. Sex (.) Geschlechtsverkehr .. penetrieren auch .. gut ... aber es ist für mich nicht das wichtigste beim Sex (.) (atmet ein) Ich würde auch also .. auch andere Praktiken sind durchaus schön und manchmal haben wir auch Sex ohne .. Penetration (.) (Pause) Küssen und anfassen sind so die Dinge auf die ich nicht verzichten .. möchte (.) Wir berühren uns jeden Tag ... und vor allem wenn die Kinder im Bett sind (.) da ist sozusagen unsere Zeit .. zusammen (.) Da passiert oft nicht viel (k) also ich meine rein sexuell aber ich schätze diese .. mhm Kuschezeit (schmunzelt) Wir liegen meistens auf dem Sofa umeinander geschlungen & also ihr Beine über meine oder zwischen meine & wir streicheln uns während wir fernsehen oder uns entspannen und plaudern (.) und sie krault mein Kopf (.) das liebe ich (.)
27. *E: Und wie kippt es dann mehr in der sexuellen Richtung (?)*
28. Dirk: mhm ... man spürt schon wenn die Partnerin erregt ist (.) ich bin meistens von Anfang an sowieso erregt auch wenn ich sie nur massiere (.) für mich ist das schon Sex eigentlich (lacht) aber wenn ich spüre dass meine Partnerin auch genießt und .. feucht wird dann .. gehe ich langsam weiter und ... dann endet es manchmal in Sex manchmal aber auch nicht (.)
29. *E: Wer ergreift die Initiative (?)*
30. Dirk: (Pause) Also ich würde sagen (.) das bin ich ganz eindeutig ich (.) Uschi ergreift sehr & sehr selten die Initiative oder .. eigentlich nie (.)
31. *E: Wie erklärst Du Dir das (?)*
32. Dirk: Das kann ich nicht beantworten aber ich hatte natürlich eine Vermutung (.) Ich denke sie ist zu faul für Sex (.) und hofft immer das alles von allein kommt (lacht) Also ehrlich sagen (.) ich denke dass Uschi schätzt Sex mit mir zu haben (.) sie bestätigt

das auch immer hinterher dass es ihr gut gefallen hat (,) und es gibt selten mal Situationen .. wo ich das Gefühl habe (,) das war vielleicht nicht so toll (,) und selbst dann können wir eigentlich drüber reden (,) Aber diesen Schritt zu machen .. eben .. es dauert immer ein bisschen (,) man muss sich um den anderen kümmern sich und um sich selbst kümmern (,) es dauert dann immer eine Weile bis man (h) in Stimmung ist und .. diesen (k) ich denke diesen Schritt (,) da (,) ist ihr oft zu mühsam (,) und dann mache ich das halt (.)

33. E: War das immer so (?)

34. Dirk: (Pause) ausser ganz am Anfang unserer Beziehungen .. würde ich sagen es war immer so (.) Ja (.)

35. E: Uschi hat mir schon verraten dass die Familienplanung abgeschlossen ist (.) Welche Motivation habt ihr dann weiterhin Sex zusammen zu haben (?) (ironisch)

36. Dirk: Ja für uns und auch für mich ist die Familienplanung abgeschlossen (.) Ich möchte keine Kinder mehr (,) also ursprünglich wollte ich vier Kinder aber .. ich denke es macht in meinem Alter ... keinen Sinn mehr noch .. weitere Kinder zu haben & da bin ich selber zu alt (leise) ich möchte auch das Leben noch ein bisschen genießen (,) den Partnerschaft genießen (.) Ich denke wir haben uns jetzt wieder gefunden (atmet ein) nachdem wir viele Jahre .. hauptsächlich damit verbracht haben .. unsere Kinder groß zu ziehen (.) Haben wir jetzt endlich auch mal wieder mehr Zeit und mehr Freiheiten & auch Dinge für uns zwei zu machen (.) Und das schätze ich sehr & das möchte ich auch .. behalten (.) Deswegen ist für mich und ich denke auch für Uschi die .. Familienplanung abgeschlossen (.) (Pause) Jetzt zur Frage der Motivation (Pause) Ich stehe einfach auf Sex (,) ich habe sehr gerne Sex (.) Das entspannt mich (,) das ist .. toll (,) ich habe tolle Orgasmen (.) Uschi macht's auch auch sehr gut (.) Ich genieße wirklich den Sex mit ihr (.) Sie kann gut blasen (lacht) Ja (,) ich mag gerne Blowjob (.) Ich mag sie mit meinen Fingern anfassen und in sie eindringen & anal & vaginal (,) ich lecke sie gerne (.) (Pause) Ja .. ich dringe gern in ihr ein ... auch Analsex .. manchmal .. nicht so oft aber (,) habe ich auch gerne (.) Und wir experimentieren manchmal auch mit Toys oder .. fesseln .. aber das ist nur so bisschen .. Beiwerk (lacht) Ja (,) das Spielen & das Experimentieren & der Sex .. das ist was ich gern habe (.) Ja (.) (Pause) Aber für mich ist die Grundlage für .. richtig guten Sex (,) also sich wirklich fallen zu lassen (,) tiefes Vertrauen und dass man die andere Person gut kennt (.) Für mich ist das extrem wichtig .. und dieses Vertrauens Gefühl habe ich Uschi und deswegen schätze ich und liebe ich den Sex mit ihr auch (schnell) ... sehr (.) Und selbstverständlich traue ich mir dann auch mehr mit ihr zu experimentieren und auszuprobieren (.)

37. E: Einen Ausdruck finde ich interessant (,) Du hast gesagt „wir haben uns jetzt wieder gefunden „ (,) Soll das heissen ihr habt euch mal auf dem Weg verloren (?) (schmunzelt)

38. Dirk: Ja (,) also ich meine (,) ganz logisch wenn das Kind geboren ist (,) das erste Jahr oder das erste ein und halbe Jahr (,) ist extrem .. arbeitsintensiv (.) Das heißt also .. man wechselt sich ab mit in der Nacht sich ums Kind kümmern & die Partnerin ist müde & man ist selber müde & man muss auf Arbeit gehen (,) man versucht trotzdem noch die Familie und alles mögliches zu koordinieren und das da (,) wenig Zeit bleibt um ... sich auch auszutauschen oder Zeit füreinander zu haben (,) ist klar (!) Die wenige Zeit die wir hatten haben wir dann genutzt um zusammen auszuruhen und uns

zu streicheln oder .. zu liebkosen .. oder uns zu trösten (.) Aber Ich denke das es dann nicht so eine enge Beziehung wie wir sie heute zum Beispiel wieder haben & heute haben wir wieder viel mehr Zeit füreinander & können .. miteinander reden wenn wir möchten (.) Das war auch zu der Zeit ja nicht möglich und .. deswegen habe ich das gesagt dass wir uns dann wieder gefunden haben (.)

39. *E: Du hast vorher der Körper Deiner Frau erwähnt (,) Wie hast Du die körperlichen Veränderungen Deiner Frau während der Schwangerschaft wahrgenommen (?)*
40. Dirk: Ja ich stehe auf ihren Hintern und ihre Brüste und klar während der Schwangerschaft ... aber auch danach ... mhm.. sie ist eine kleine Frau (,) mit einer schönen Taille sehr .. eine weibliche Form aber überhaupt nicht dick und .. das ist ja klar als wir uns kennengelernt haben vor 15 Jahren .. nicht mal 30 .. war sie schon knackiger als heute .. aber ich habe wirklich .. überhaupt keinen .. Problem mit der Veränderungen .. ihres Körpers also für mich ist es ... überhaupt kein .. Problem (k) also ich finde sie sexy und heiss (.) ... Und ich finde sogar sie hat schönere Brüste als früher (lacht)
41. *E: wie meinst du schöner (?)*
42. Dirk: also sie sind voller aber auch .. für mich .. weiblicher so (,) ich mag so richtige Brüste & sie können noch ein kleines bisschen hängen & sie hängen wirklich nicht bei meiner Partnerin sehr aber (,) aber das sind richtige .. schöne Frauenbrüste so wie ich es gerne habe (,) ich finde sie richtig geil (lacht)
43. *E: Wie hast Du denn die Paarsexualität während der Schwangerschaft erlebt (?)*
44. Dirk: Ich stehe auf Schwangere (lacht) ich fand sie total sexy (.) aber wie unsere Sexualität während der Schwangerschaft war (,) weiss ich nicht mehr so genau (.) Ich denk (,) wir haben viel gekuschelt und viel gestreichelt und .. Bauch massieren und .. so bestimmte Sachen haben wir schon gemacht & ich denke (k) ich habe auch gelesen dass man Dammassage machen kann und solche Dinge (,) haben wir sicher gemacht (,) aber ich denke nicht dass wir mehr Sex hatten (,) aber auch ich denke auch nicht viel weniger .. ehrlich gesagt (.)
45. *E: Würdest Du dann sagen (,) dass Du mit der Sexualität während der Schwangerschaft zufrieden warst (?) Hat sich dann während dieser Zeit nichts verändert (?)*
46. Dirk: Nee (,) wir hatten schon immer eine .. abwechslungsreiche Sexualität (.) Das heißt also .. wir sind (h) nicht sehr auf zum Beispiel nur auf Geschlechtsverkehr fixiert gewesen & sondern haben von Anfang an eigentlich .. verschiedene Dinge ausprobiert (,) auch viel Oralsex gehabt (.) und ... für mich erlaubt diese .. breite .. das Spektrum dann auch während der Schwangerschaft oder danach mhm ... genügend Flexibilität zu haben und trotzdem Sex miteinander zusammen &, auch wenn man keinen Geschlechtsverkehr & ich denke auch dass ich mir am Ende .. der Schwangerschaft auch Sorgen gemacht habe wegen .. dem ungeborenen Kind (h) nicht zu tief zu penetrieren oder .. ich denke auch .. mich zu erinnern dass wir darüber gesprochen haben (.) Also wir hatten definitiv Sex auch während der Schwangerschaft(.) einfach wahrscheinlich ein bisschen vorsichtiger oder .. möglicherweise (k) also gerade am Ende auch nicht mehr so oft weil beim ersten Kind war der Bauch schon sehr groß und .. irgendwann geht es dann auch nicht mehr richtig (.)

47. E: Du hast gesagt dass es Phasen gab wo ihr weniger Sex hattet (,) wie zum Beispiel am Ende der Schwangerschaft (,) Weisst Du noch wie das erste Mal nach der Geburt gelaufen ist (?)
48. Dirk: Ja (,) nach der Geburt zum Beispiel hatten wir nicht gerade wieder Sex (,) Das hat bestimmt zwei-drei Monate gedauert .. bis wir wieder richtigen Sex hatten aber (,) das weiß ich auch ehrlich gesagt nicht mehr so genau und ... ich schätze dass man nach der Geburt vom ersten Kind auch andere .. genügend andere Aufregung im Leben hatte als nur .. an Sex zu denken (,) Es war auch sehr stressig (,) ja es war auch eine stressige Phase aber was mir schon aufgefallen ist (,) ist dass nach der Geburt von unserem zweiten Kind unsere Sexualität trotzdem ein bisschen anders geworden ist (,) Uschi hat zum Beispiel sehr viel .. weniger .. ein Orgasmus wenn wir Sex haben (,) Das war früher öfter oder sie hat es mir so gespielt das weiß ich nicht (lacht) aber jetzt ist es .. nicht unbedingt oft (k) also wir haben vielleicht jedes .. dritte oder vierte Mal hatte sie auch einen Orgasmus & unterschiedlich intensiv (,) und anfänglich habe ich mir darüber auch ein bisschen Sorgen gemacht (,) und wir haben auch darüber gesprochen (,) aber es scheint mir so dass es für sie erstmal soweit okay ist und .. für mich dann auch .. wobei es natürlich schon schöner wäre wenn wir öfter .. gemeinsam .. ein Orgasmus hätten (,) (Pause) aber das erste Mal nach der Geburt denke ich dass wir sehr vorsichtig waren (Atmet ein) ich hatte .. auch Angst dass Uschi durch Geburtsverletzung & ich denke sie hatte einen Dammriss (leiser) vielleicht was anderes spürt oder dass für sie nicht gut ist oder wehtut (,) und deswegen .. war der Sex wahrscheinlich sehr zurückhaltend (,) und dann auch weniger leidenschaftlich als wilder (,) verrückter Sex (lacht) Ich denke (,) der Sex nach der Geburt ist vor allem viel auch mit Zärtlichkeit verbunden (,)
49. E: Du hast mehrmals erwähnt dass ihr miteinander über eure Sexualität und Wünsche spricht (,)
50. Dirk: Ziemlich regelmäßig (,) nicht immer unbedingt strukturiert (,) Ich bin zum Beispiel nicht sehr gut im ausdrücken meiner .. Wünsche und Bedürfnisse (,) und mich ist es mehr dann .. dass auch .. während wir sexuell interagieren oder Sex haben mhm .. dann so meine Wünsche oder was ich gerne machen würde .. möglicherweise erst entsteht (,) aber ich denke dass wir eine offene Art haben (,) über alles zu reden und wir haben auch kein Problem über Sex zu sprechen (,) Von daher fühle ich mich sehr sicheren in der ... Kommunikation (,) und denke auch dass mir Uschi es sagen würde wenn sie bestimmte Sachen nicht mag oder .. irgendwas besonderes mehr mögen würde (,)
51. E: War es immer so (?)
52. Dirk: (Pause) Also (,) wir haben immer über alles offen gesprochen und auch viel Zeit investiert unser Leben zusammen zu gestalten .. oder mindestens wie wir uns das Leben zu zweit oder als Familie vorstellen (,) Klar sind wir uns nicht immer einig aber wir finden immer einen Weg zusammen in der gleichen Richtung zu gehen (,) ... wir nehmen uns Zeit den anderen zu verstehen (k) also .. wieso denkt er oder will er das (,) und so weiter (,) Was unsere Sexualität angeht ... ich denke das ist ein sehr langer Prozess (,) also ganz am Anfang unserer Beziehung habe ich Uschi von Experimenten (k) von sexuellen Experimenten berichtet die ich in meiner früheren .. Vergangenheit auch schon .. hatte und sie war ziemlich schockiert über all diese Dinge würde ich sagen (,) Und .. ich kann das verstehen wenn man sich auch nicht so intensiv mit ..

Sexualität außerhalb der Norm beschäftigt hat und es nicht ausprobiert hat dann (,) ist man halt verwundert wenn jemand was anderes schon gemacht hat oder probiert hat oder vielleicht auch überfordert (schnell) (,) Aber da wir immer .. neugierig geblieben sind & und das ist auch was ich an Uschi sehr schätze & dass sie sehr offen und sehr neugierig .. immer geblieben ist (,) deswegen .. war's .. immer auch möglich mal was Neues auszuprobieren & und das haben wir auch gemacht (,) Und (,) seit etwa fünf Jahren wo wir auch wieder mehr Zeit füreinander haben (,) probieren wir auch viel mehr (,) experimentieren wir und .. das damit kommt dann auch die Kommunikation über .. Wünsche & Vorstellungen & man kauft so kleine Toys (,) probieren das zusammen aus oder so (Pause) Das .. hält (k) hält die Beziehung und die Liebe frisch (,)

53. *E: Dann wechseln wir jetzt zum Thema der Selbsterotik wenn es für Dich ok ist (,) Du hast ja schon erwähnt dass Du Dich selbstbefriedigt (,) welche welche Rolle spielt heutzutage die Selbstbefriedigung in Seiner Sexualität (?)*
54. Dirk: (Pause) Für mich ist Selbstbefriedigung ein Weg mich zu entspannen (,) also ich habe zum Beispiel oft vor dem Einschlafen ... masturbiere ich (,) ... Und das mache ich .. bestimmt 5 mal pro Woche .. oder mehr (lacht)
55. *E: Kannst Du vielleicht beschreiben wie Du Dich selbst stimulierst?*
56. Dirk: (Pause) ja ... also, ich versuche es (,) (räuspert sich) Ich (k) also normalerweise mach ich das abends im Bett (,) Und .. wie soll ich sagen .. ich kann das alles ziemlich gut steuern & hab viel geübt (,)(lacht) ja .. seit der Pubertät eigentlich (,) Also ..wenn ich dann im Bett liege habe ich meistens geile Fantasien und dann bin ich scharf (,) Dann mhm ... masturbiere ich mich ein bisschen ... also reib meinen Schwanz und .. stell mir heisse Sachen vor so .. ich werde immer heisser und ... wenn ich kurz davor bin zu kommen dann (,) lass ich mir manchmal Zeit und mach langsamer .. oder streichel mich und wenn ich .. fest reibe oder schneller dann kann ich auch schnell kommen .. wenn ich will (,)
57. *E: Wie meist Du genau mit fest reiben (?)*
58. Dirk: also .. mit Druck (,) Ich mhm reibe mit mehr Druck .. die Eichel (,) (räuspert sich)
59. *E: Liegst Du auf Bauch oder den Rücken (?)*
60. Dirk: Immer auf dem Rücken (,)
61. *E: Wenn ich Dich richtig verstehe, dann wecken die Fantasie deine sexuelle Erregung (,)*
62. Dirk: Ja genau so ist es (schluckt)
63. *E: Würdest Du mir vielleicht auch verraten was Du für Fantasien hast (?)*
64. Dirk: (Pause) (mhm) ...
65. *E: Also Du musst nicht (lächelt)*

66. Dirk: ja .. schon in Ordnung (.) also .. Ich ... stelle mir Szenen vor .. mit Männern und Frauen und ... meisten schaue ich was sie machen .. und .. wie sie geilen Sex haben (.) Ja (.)
67. E: *Danke für Dein Vertrauen Dirk (.) Es ist verständlich dass man seine Fantasien für sich behalten will (lacht) Also ich habe noch eine Frage und zwar .. Hat sich im Lauf der Zeit deinen „Abendritual“ verändert oder hast du immer so masturbiert (?)*
68. Dirk: (räuspert sich) Ja (,) da gab's auch Veränderungen (,) ich habe früher zum Beispiel mehr ... Pornos (h) konsumiert oder viel .. masturbieren während ich im Internet gesurft habe oder gechattet habe (.) Das ist heute nicht mehr so oft der Fall (.) (Pause) Ich habe immer viel .. masturbiert (.) aber ... ich denke nicht dass es da .. große Veränderungen gegeben hat (.)
69. E: *Wie erklärst Du Dir diese Veränderung (?)*
70. Dirk: (räuspert sich) Also ich hatte zwischendurch mal das Gefühl dass ich zu viel (schnell)(h) Pornografie im Internet konsumiere und das ist schon ein bisschen (f) fast wie eine kleine Sucht .. geworden ist (,) irgendwann mal (,) und habe dann auch .. für mich entschieden dass ich ..das reduzieren möchte und ich wieder ..mehr auch auf meinen Körper und auf mein Genuss konzentrieren will (.) und ich schätze das auch ab und zu mal zwischendurch wirklich ... nur mich selbst zu streicheln und mich (k) mich um mich zu kümmern und um meinen Körper und weniger um die visuellen oder auch ... vorgestellten Reize (.) ... aber heute ersetze ich die Pornos durch die Fantasien (.)
71. E: *Wann hast Du Dich entschieden weniger Pornos zu konsumieren (?)*
72. Dirk: Ja das ist eine interessante Frage & das ist vielleicht vor 5 Jahren oder so (Pause) Also eigentlich wenn unsere zwei Kinder (k) als wir aus dem grössten Stress raus waren würde ich sagen (.)
73. E: *Wie sah es denn aus mit der Selbsterotik während der Schwangerschaft (?)*
74. Dirk: In der Zeit wo Uschi schwanger war und .. auch in der Zeit direkt nach der Geburt (,) hatte ich weniger Zeit für meine eigene Sexualität und ich denke dass ich da weniger masturbiert hat (schneller) (.)
75. E: *Auch nicht in der Motivation (?)*
76. Dirk: (Pause) Also für mich ist es Kopfkino und Entspannung (.) (atmet ein) Und das war immer meine Motivation und es ist immer noch (k) ich fantasiiere immer gerne (,) ich stelle mir heiße Sachen vor (,) Ja (,) ich mache es einfach gerne (,) ja (.)
77. E: *Also wenn ich dich richtig verstehe (,) ist die Masturbation eine schöne Auszeit mit dir selbst und Deine Fantasien mehr als eine (,) wie soll ich sagen .. eine Kompensation für mangelnde Paarsexualität (?)*
78. Dirk: Ja (.) absolut (.) Ja (,) ganz genau (,) das stimmt (.)
79. E: *Du hast beim Masturbieren Pornos angeschaut & heute zwar weniger (,) was schaust Du denn für Pornos (?)*

80. Dirk: Alles mögliche (.) (Pause) ich mag eher ... realistische Pornos (.) ich mag nicht so gerne so hochglanz Pornos (.) manchmal auch künstlerische .. aber vor allem (.) denke ich das ist die Abwechslung (h) also ich habe keine besonderen Vorlieben ... besondere Genre, oder mhm Arten von Sexualität die (k) die ich besonders gerne anschau (.) ich habe auch gerne mal Pornos mit Bisexualität .. auch zwischen Männern (.) ich mag Kontraste (.) ältere mit jüngeren und jüngeren und älteren (.) ... und so eher .. Amateur-Szenen lieber als so professionell gedrehte ... rein raus Pornos (.)
81. E: Was findest Du sexuell erregend beim Pornos (?)
82. Dirk: Eben Szenario (atmet ein) nicht bei der sexuellen Handlung (.) das finde ich eher langweilig & als wenn es dann .. ich mag .. zum Beispiel wie es zur sexuellen Handlungen kommt (.) ist für mich viel spannender als dann die sexuelle Handlung an sich (.) dann scrolle ich meistens oder (.) stell den nächsten Film ein (.)
83. E: ich schaue auf die Uhr (.) wir sind fast fertig (.) Uschi hat mir schon gesagt dass Du bei der Geburt der beiden Kindern dabei warst (.) Wie hast Du die Geburt erlebt (?)
84. Dirk: Ja (.) ich habe Uschi sowohl in der Schwangerschaft als auch bei der Geburt natürlich .. begleitet & wir haben noch zusammen Geburtsvorbereitungskurs gemacht und .. viel Zeit daran (h) verwendet uns .. darauf vorzubereiten ein Kind zu bekommen (.) das Zimmer einzurichten und .. Kleider zu organisieren und alles mögliche (.) ich war dann im Krankenhaus bei der Geburt dabei (.) Bei unserem ersten Kind hat es ziemlich lange gedauert (.) Ich hatte glaube ich auch .. ziemlich Angst dass irgendwelche Sachen schiefgehen können oder das nicht gut klappt (.) und ... es ist natürlich auch ziemlich beeindruckend zu sehen wie .. schmerzhaft das ist und .. ja (.) man kann nicht viel machen und ich habe versucht Uschi zu unterstützen (.) und zu massieren oder (.) ihr Gutes zu tun aber (.) die Möglichkeiten sind da ja sehr begrenzt (.) Das hat es für mich alles noch bisschen schwieriger gemacht weil ich wollte natürlich gerne mehr helfen aber (.) kann man nicht (.) das Kind muss nur mal die Frau zur Welt bringen (.) wir haben ja auch gemeinsam gepresste ... als das Kind dann wirklich auf dem Weg war (.) Und ich habe mich am Ende riesig gefreut dabei gewesen zu sein aber (.) ... merke auch dass ich ... wirklich .. wenige Erinnerungen daran hab (.) und ich denke mal das ist so ein stressiger Moment ist dass (h) das fast schon wie so ein Trauma ist da (k) dass ich da wirklich gar keine Detailerinnerungen mehr habe (.) (atmet ein) für mich war es aber nicht abschrecken zu sehen (.) ganz im Gegenteil & ich finde es sehr schön wenn so ein Kind ..geboren wird (.) es ist ein toller Moment (.) Und hat auch ... mein Verhältnis zu meiner Frau oder so wie ich meine Frau sehe nicht (h) verändert oder .. nicht verschlechtert sondern im Gegenteil (.) (atmet ein) ich habe sehr viel Respekt vor diesem .. Gebären (.) Das ist eine taffe Frau (.)
85. E: Und denkst du dass die Geburt einen Einfluss auf eure Sexualität hatte (?)
86. Dirk: Ich denke dass wir uns nach der Geburt noch näher .. also vor allem emotional noch näher sind als wir es vorher waren (.) Wenn wir sowas gemeinsam durchgelebt hat es ist man ... denke ich sehr (.) sehr fest verbunden (.) das ist schon ein ziemliches Abenteuer (Pause) Meine Frau hat ihre Mutterrolle nie (h) so sehr (h) angenommen dass es jetzt (.) zum Beispiel nur noch um die Kinder gekümmert hätte (.) Deswegen hatte ich nie irgendwie den (k) das Gefühl in dem Konflikt zu stehen (.) Dass sie zu sehr durch die Kinder ... und die Pflege und das Aufziehen der Kinder ..eingenommen wäre dass sie keine Zeit mehr für mich gehabt hätte & also eher das Gegenteil (.) Wir

haben auch immer versucht uns dann auch Zeit .. füreinander zu nehmen (,) unsere Beziehung zu pflegen (.)...Und klar ist es nicht das gleiche wie ... es ist schon ein (h) großer Schritt im .. Leben so gut mich als natürlich umso mehr für Gabi ... Und ich denke auch dass man sich ein bisschen anders zu sieht hinterher (,) aber das es auch möglich ist (k) ist ja auch bald bei uns auch (h) eigentlich ziemlich gut funktioniert (,) das es zu bewältigen und den Schritt zu machen sondern (,) Mutter Frau (,) die aber trotzdem erotisch und .. sexy und .. begehrenswert ist (.)

87. *E: Wie habt ihr denn eure Beziehung gepflegt (?) Wenn ich die Statistiken anschau könnte fast fragen (,) was habt ihr besser als die anderen Eltern gemacht (?)*
88. Dirk: Was andere Eltern machen weiß ich nicht (schmunzelt) (,) wir haben uns immer auch Zeit füreinander genommen (,) mhm ..Ich denke wir haben die ersten Jahre nach der Geburt der Kindern vor allem gekuschelt (,) wir hatten natürlich schon auch Sex gehabt (,) aber wir haben sehr viel Zeit immer verbracht & abends wenn dann die Kinder tatsächlich richtig mal geschlafen haben (,) oder wenn wir ein zwei Stunden füreinander Zeit hat und dann haben wir das genutzt (,) und auch noch zusammen ausgeruht & zusammengekuschelt & Zeit verbracht (,) und das ist auch gut so (,) wenn wir die Möglichkeit mal hatten dass unsere Kinder betreut waren ..haben vor allem die Eltern von Uschi dann übernommen (,) dann haben wir auch zusammen Dinge unternommen & wir waren zusammen essen & in die Sauna & Motorrad fahren oder irgendwas zusammen gemacht (,) Und damit wieder auch Raum und Zeit nur füreinander geschaffen (,) und ich denke das ist wichtig (.)
89. *E: Wie wurde das Thema Sexualität vielleicht während der Schwangerschaft oder nach der Geburt von Fachleuten thematisiert (?)*
90. Dirk: Also ... (Pause) nein (,) überhaupt nicht (,) Ich kann mich nicht erinnern dass bei irgendeinem Geburtsvorbereitungskurs (,) oder sonst irgendwo beim Arzt (,) oder auch durch Bekannte und Verwandte jemals jemand das Thema angesprochen hätte (,) Allerdings Uschi sie liest sehr & sie hat auch sehr viele Bücher während der Schwangerschaft und danach gelesen (,) aber selbst da .. waren .. alle Themen rund um Sexualität eher sehr (h) spärlich (,) Wir mussten uns also das selbst durchkämpfen (,) Das ist offensichtlichen Thema mit dem junge Eltern selber zurechtkommen müssen (.)
91. *E: Hättest du dir dann mehr Infos darüber gewünscht (?)*
92. Dirk: Ja (,) Ich finde es jetzt schon ziemlich schade dass (k) dass ich erst mit 44 oder erst in den letzten wenigen Jahren .. gelernt habe auch offener und entspannter und ... reflektierter mit meiner Sexualität .. und mit unserer Paarsexualität umzugehen (,) und ich glaube fest dass es .. helfen würde (,) wenn man werdenden Eltern .. einige Tipps und Tricks mit auf den Weg gibt & oder zumindestens das Handwerkszeug & dass sie dann in der Lage sind dann zu zweit auszumachen wie sie die Sexualität in ihrer Partnerschaft ... unter so (h) schwerwiegenden Veränderungen wie .. eine Geburt trotzdem weiter .. führen und weiterentwickeln möchten (.)
93. *E: Welche Tipps würdest du werdende Eltern zum Beispiel geben (?)*
94. Dirk: Ich glaube das ist keine Universalrezept gibt (,) mhm aber was ganz sicher hilft ist ... wenn Menschen .. über die Sexualität und über Ihre Wünsche relativ entspannt reden können (,) das heißt also & wenn zum Beispiel nach der Geburt (,) ist nicht mehr

möglich ist dass (k) oder nicht direkt möglich ist (,) dass der Mann Geschlechtsverkehr mit seiner Frau hat (.) Dann kann man sicherlich wenn man miteinander reden kann (,) das diskutieren und andere .. Möglichkeiten finden .. dass beide .. zufrieden sind oder zumindestens dass sie sich darüber austauschen (,) was Ihre Wünsche sind und dann halt versuchen eine Lösung zu finden oder in einem Konflikt erstmal stehen (,) es ist auf jeden Fall besser als nicht drüber zu reden und ... ich denke dass (,) die Geburt so eine starke ...Veränderung für das Paar und auch für die zwei Menschen in den Paar ist (,) hinterher auch noch mit sehr viel Stress verbunden (,) sodass es vielen nicht gelingt darüber zu reden was sie gerne machen möchten (,) oder was Ihnen vielleicht einfach nur nicht gefällt (schnell) und vermutlich funktioniert dann in vielen Fällen die Sexualität deswegen nicht & aber ich bin kein Spezialist (,) Du bist die Sexologin (lacht)

95. E: (lacht) nee ich habe auch keine Ahnung (,) darum bin ich da (lacht) Also Dirk: vielen Dank für Deine Zeit und Dein Vertrauen (.)