

consilium

Hebamme

Vater werden – Vater sein





pädiatrisch gut beraten

IMPRESSUM

Ausgabe

Heft 09 der Reihe *consilium* Hebamme
Unveränderter Nachdruck 02/25

Autoren

Nils Hilliges

Redaktion

Dr. Dirk Schilling
Dr. Kristin Brendel-Walter

Herausgeber

Pädia GmbH
Von-Humboldt-Straße 1
64646 Heppenheim
Telefon: +49 6252 9128700
E-Mail: kontakt@paedia.de
www.paedia.de

ISSN 2512-031



Vater werden – Vater sein

Liebe Leserinnen und Leser

Auch wenn es das ganze Leben umkrempelt: Vater werden und Vater sein, ist das Schönste auf der Welt!

Männer sind Begleitperson und Unterstützer bei Hebammenbesuchen, Frauenarztterminen und bei der Geburt. In dieser Rolle und auch später beim Babyschwimmen und in der Kita fühlt sich manch einer allein unter Frauen.

Oft dreht sich alles um die schwangere Frau und das Kind. Daher möchte ich in diesem ersten Väterheft einen Beitrag dazu leisten, väterspezifische Themen in der Zeit vor, während und nach der Geburt sichtbar zu machen.

Neben den verfügbaren quantitativen Daten werden auch individuelle Stimmen und Erfahrungen aus der Väterperspektive gehört. Die vielfältigen Einzelstimmen von Vätern werden hier mit einem Ansatz der qualitativen Sozialforschung zitiert. Die Namen wurden aus Datenschutzgründen geändert.

Ich gebe damit einen Überblick über wichtige Väterthemen sowie intime Einblicke in Erfahrungswelten, die viele Väter durchleben. Viel Spaß beim Lesen wünscht



Ihr Nils Hilliges



Nils Hilliges

Nils Hilliges ist Sozialarbeiter, Umweltpädagoge, Kulturwissenschaftler und arbeitete mehrere Jahre als Sexualpädagoge bei pro familia Göttingen. Er engagiert sich für Vernetzung unter Vätern, unter anderem durch seine langjährige Mitarbeit beim Blog „Väterzeit.de“. Kontakt: Nils.Hilliges@hotmail.com

Inhalt

1	Kinderwunsch und Verhütung.	4
2	Sexualität und Geburt	7
3	Wie will man Vater sein?.	10
4	Fazit	13
5	Literatur	13
6	Selbsttest	14

1 Kinderwunsch und Verhütung

1.1 Wer will wann wie viele Kinder?

Familien mit ein bis zwei Kinder erscheinen uns heute „normal“. Manch einer bleibt kinderlos. Und bei drei Kindern oder mehr denken wir heute schon: „Die haben aber viele Kinder!“ Noch in unserer Großelterngeneration waren mehr als zwei Kinder der Normalfall. Im globalen Durchschnitt liegt die Geburtenziffer heute bei rund 2,5. In einigen Ländern werden im Schnitt sogar mehr als 5 Kinder je Frau geboren. In Deutschland sind es durchschnittlich rund 1,5 Kinder (1).

Die Entscheidung für oder gegen ein Kind ist von vielen Faktoren abhängig und kann auf ganz unterschiedliche Weise zustande kommen. Im besten Fall sind der biologische Vater und die biologische Mutter daran aktiv beteiligt.

Nicht selten spüren werdende Eltern, dass auch schon das Ungeborene beteiligt ist. Mancher Vater berichtet von Träumen, in denen sich das ungeborene Kind zeigt, noch bevor ein positiver Schwangerschaftstest vorliegt. So berichtet Jan (49 Jahre, 2 Kinder): „Von meiner ersten Tochter habe ich zuerst nur geträumt. Das war wie eine Schwangerschaft auf Probe. Denn bei mir wurden durch diese Träume alle möglichen Prozesse der Auseinandersetzung mit meiner möglichen Vaterschaft ausgelöst.“ Und Marc (28 Jahre,

3 Kinder) hatte sogar das Gefühl, dass seine ungeborenen Kinder aktiv mitgestaltet haben. Er sagt: „Meine Kinder haben sich alle drei schon vor der Zeugung gezeigt, als würden sie anklopfen und anfragen, ob da ein Ort zum Aufwachsen bei uns bereitstünde.“

Schön, wenn die Kinder vorher fragen. Und noch besser, wenn sich die werdenden Eltern schon vor der Schwangerschaft mit der neuen Rolle auseinandersetzen. Natürlich ist das längst nicht immer der Fall: Jede dritte Schwangerschaft sei ungewollt, titelten populäre Medien in der Vergangenheit. Die betreffende Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) liest sich da etwas unaufgeregt: Ein Drittel der Schwangerschaften seien nicht für den Zeitpunkt geplant, zu denen sie eintraten (2). Es gibt also durchaus weit mehr Wunschkinder als nur zwei von dreien. Nur der Zeitpunkt ist nicht immer ideal.

1.2 Familienplanung ganz praktisch

Oft habe ich gedacht, es seien vor allem die Frauen, die Schwangerschaften und viele Kinder wollen. Warum? Vielleicht genügt ja schon die Fähigkeit des weiblichen Körpers, Kinder zu gebären: Möglichkeiten wollen gelebt werden!

Wir Männer tragen mit unserem Samen den Funken der Schöpfung in uns: Die Möglichkeit gemeinsam mit einer Frau, Leben zu zeugen. Auch diese Fähigkeit will gelebt werden. Die Entscheidung, Leben zu zeugen (oder auch nicht) liegt damit auch bei uns Männern. Und es ist wichtig, dass Männer wissen, was sie wollen. Insbesondere dann, wenn es um die Familienplanung geht.

Geburtenziffer in Deutschland und weltweit

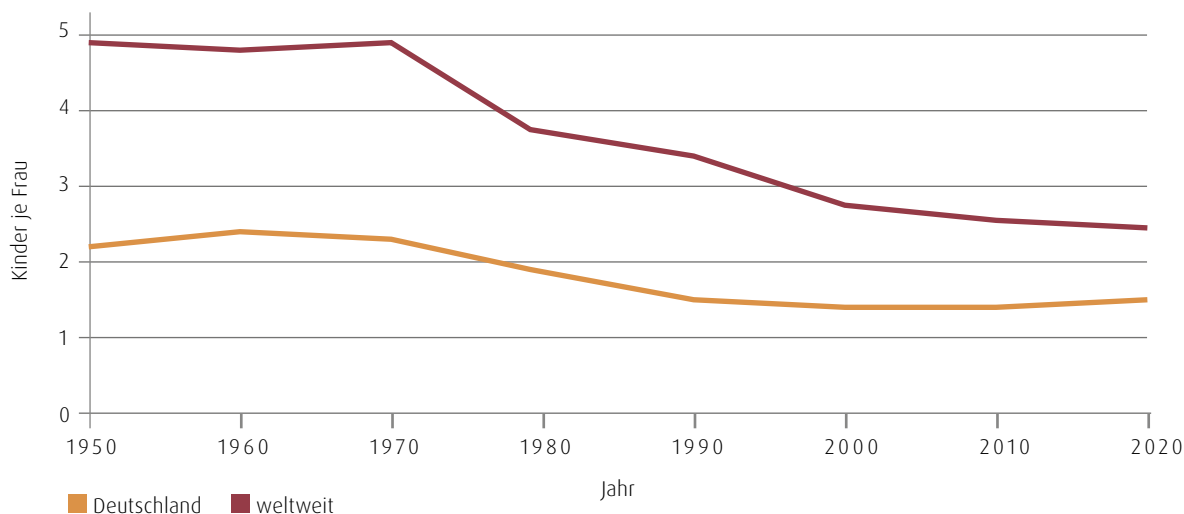


Abb. 1: Durchschnittlich 1,5 Kinder bekommen Väter und Mütter in Deutschland. Dieser Wert ist relativ stabil (Bundesamt für Statistik). Weltweit sind es durchschnittlich 2,5 Kinder (UN).

Ist der Schwangerschaftstest erst einmal positiv, wird es komplizierter. Es ist ein sensibles Thema, wer jetzt welche Entscheidungen treffen kann. Doch welche Wege führen zu einer guten gemeinsamen Entscheidung? Diese Frage wird im Folgenden immer wieder aufgegriffen.

Neue Möglichkeiten der Familienplanung entstanden in den 60er-Jahren mit der Einführung der Antibabypille und der Quasi-Legalisierung von Schwangerschaftsabbrüchen in den 70ern (die bis heute zwar straffrei, aber nicht legal sind).

Die gesetzliche Grundlage zur Straffreiheit von Schwangerschaftsabbrüchen schreibt die alleinige Entscheidungsgewalt über einen Abbruch eindeutig und unmissverständlich der Frau zu. Diese gesetzliche Grundlage ist ein Erbe der emanzipatorischen Bewegung der 60er- und frühen 70er-Jahre. Mit dem Schlachtruf „Mein Bauch gehört mir!“ forderte eine feministische Frauenbewegung das Recht auf körperliche Selbstbestimmung. Diese Forderung hatte ihre historische Berechtigung. Das wird deutlich, wenn man etwa bedenkt, dass die Vergewaltigung in der Ehe erst 1997 strafbar wurde.

Unter den heutigen Rahmenbedingungen halte ich die bis heute aktuelle Gesetzgebung für fragwürdig. Immer mehr Väter übernehmen zusammen mit ihren Partnerinnen die volle Verantwortung für ihren Nachwuchs. Die Entscheidung für einen Abbruch lastet allerdings weiterhin allein auf den Schultern der Frauen. Die Väter des ungeborenen Lebens haben kein rechtlich verankertes Mitspracherecht und wenig gefühlte Mitverantwortung. Gleichzeitig scheinen Frauen bis heute die seelisch-psychischen Folgen eines Abbruchs im Wesentlichen allein tragen zu müssen. Und diese sind nicht selten gravierend und lang andauernd.

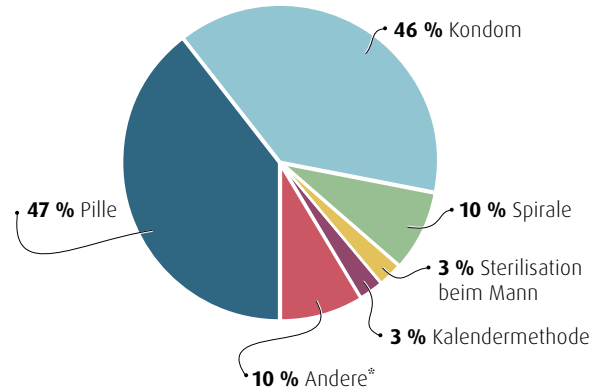
1.3 Kinderwunsch und Verhütung

Bei der Geburt des ersten Kindes sind Väter in Deutschland durchschnittlich ca. 33 Jahre alt. Die Geburtenziffer sank seit 1950 weltweit von 5 auf durchschnittlich 2,5 Kinder. In Deutschland sank sie mit Einführung der Pille auf einen Wert von etwa 1,5. (Abb. 1). Trotzdem wünscht sich jeder dritte Mann und jede dritte Frau in Deutschland drei oder mehr Kinder (3). Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Kinderreichtum und weiteren Lebensplänen relativieren dann im Laufe des Lebens manchen Kinderwunsch.

Kondom und Pille sind die wichtigsten Verhütungsmittel der Deutschen (Abb. 2). Die Nutzung der Pille geht bei jüngeren Frauen leicht zurück. Gleichzeitig wird das Kondom wichtiger (4). Männer haben viele Handlungsoptionen und einen großen Gestaltungsspielraum, wenn es um Verhütung geht. Ist die Schwangerschaft erst einmal begonnen, sieht das anders aus.

Der Ausruf „Mein Bauch gehört mir!“ der 70er-Jahre weicht heute einer neuen, dialogischeren Agenda. Auch die Haltung „Ich unterstütze meine Frau/Freundin in ihrer Entscheidung. Ganz egal, ob sie sich für oder gegen die Schwangerschaft entscheidet.“ ist heute nicht mehr zeitgemäß.

Verhütung in Deutschland



* hier alle weiteren zusammengefasst. Mehrfachnennungen sind möglich. Deshalb sind es zusammen 119 %.

Abb. 2: Laut BZgA-Befragung (2018) sind Pille und Kondom die mit Abstand wichtigsten Verhütungsmittel in Deutschland. Die Sterilisation beim Mann steht an vierter Stelle.

Exkurs 1: die Antibabypille

Anfang der 1960er-Jahre kam die erste Antibabypille auf den Markt. Die Pille enthält zwei Hormone: ein Östrogen und ein Gestagen. Neuere Antibabypillen enthalten, verglichen mit den Vorgängerinnen, geringere Mengen an Hormonen. Die sogenannte Minipille enthält nur ein Gestagen. Die Pille verhindert eine dauerhafte Einnistung befruchteter Eizellen in die Gebärmutter Schleimhaut.

Eine Pille für den Mann existiert bis heute nicht. Es gibt unterschiedliche Meinungen darüber, warum das so ist. Immer wieder wurde der Pharmaindustrie vorgeworfen, nicht ernsthaft genug an der Entwicklung zu arbeiten, da einer Pille für den Mann keine guten Vermarktungschancen prognostiziert werden. Andererseits unterliegt die männliche Zeugungskraft keinem Monatszyklus, der sich vergleichbar mit dem des weiblichen Körpers hormonell manipulieren ließe.

Stattdessen steht es uns Männern gut zu Gesicht, eine klare Position zu beziehen und eine eigene Meinung zu haben. Die Entscheidung für oder gegen ein Kind sollte mit allen Konsequenzen gemeinsam getroffen werden. Doch was, wenn es keinen Konsens gibt? Wenn es unterschiedliche Meinungen und Positionen gibt? Dann ist es wichtig, diese so früh wie möglich zu besprechen.

Exkurs 2: Schwangerschaftsabbruch

Strafffreiheit statt Legalität

„Wer eine Schwangerschaft abbricht, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.“ So steht es bis heute im § 218 des Strafgesetzbuches. Doch seit 1974 gelten Ausnahmen: Heute gilt Straffreiheit bis zur 12. Schwangerschaftswoche, wenn sich die schwangere Frau beraten lässt und danach eine Frist von vier Tagen vor dem Abbruch einhält. Auflagen und Entscheidung liegen nach dieser Gesetzgebung allein bei der schwangeren Frau. Die aktuelle rechtliche Konstruktion von Straffreiheit ohne Legalität begünstigt die Stigmatisierung von Schwangerschaftsabbrüchen. Ärzte haben es schwer, über Abbrüche zu informieren, da ein Werbeverbot gilt. Sie müssen sich deshalb immer wieder vor Gerichten rechtfertigen.

Während Schwangerschaft und Kinderzeit das Leben und auch die Körper von Vätern und Müttern betreffen, betrifft ein Schwangerschaftsabbruch den Körper und vor allem die Psyche der Frau. Männer kommen mit einem frühen Abbruch in der Regel viel leichter zurecht als Frauen. Diese Erfahrung bestätigen alle Therapeuten und Beratungsstellen, mit denen ich in meinem beruflichen Alltag Kontakt habe.

Wenn sich Paare in der Familienplanung nicht einig sind, jedoch einen positiven Schwangerschaftstest in den Händen halten, sollten sie sich Hilfe holen. Gespräche mit guten Freunden helfen, eigene Gedanken und Gefühle zu ordnen. Familienberatungsstellen bieten ergebnisoffene Beratungsgespräche an. Auch der Gang zum Paartherapeuten lohnt sich: Schließlich geht es um viel mehr als die schnelle Entscheidung für oder gegen eine Schwangerschaft. Es geht darum, wie wir Beziehung gestalten. Es geht darum, Ängste und Bedürfnisse zu artikulieren und dabei gesehen zu werden. Elternschaft ist eine große Aufgabe und braucht gute Kommunikation. Und ein Schwangerschaftsabbruch sollte sich nicht zum Ende der Partnerschaft auswachsen.

1.4 Allein in Männerhand: Kondom und Sterilisation

Es gibt lediglich zwei Verhütungstechniken, die sicher sind und ganz und gar in Männerhand liegen: Das Kondom und die Sterilisation. Kondome sind einfach zu handhaben und rezeptfrei in Supermärkten und Drogerien zu kaufen. Irgendwann im Leben eines Mannes stellt sich die Frage, ob auch die Sterilisation eine Option ist. Eine Sterilisation kommt für die meisten Männer erst ab den Vierzigern ernsthaft infrage. „Sie sind zu jung, kommen

Exkurs 3: Sterilisation beim Mann

Einfach, kostengünstig, sicher ... und eine große Entscheidung

Eine absolut sichere Verhütungsmethode: Samenleiter durchtrennen. Zwei winzige Schnitte mit lokaler Betäubung, 8–10 Tage Wundheilung und ein Test, ob noch Spermien im Ejakulat sind. Schon hat sich das Thema Schwangerschaftsverhütung erledigt.

Sie in 15 Jahren wieder.“ Diesen Satz habe ich von einem Urologen bei einem Infogespräch mit 33 Jahren gehört.

Die Vorteile der Sterilisation liegen auf der Hand: Sie ist eine absolut sichere und kostengünstige Verhütungsmethode und bedarf lediglich zwei winziger Schnitte bei lokaler Betäubung. Die sexuelle Funktion und auch die Ejakulation bleiben erhalten. Nur dass das Ejakulat jetzt keine Spermien mehr enthält. Diese werden im Körper ausgeschüttet und wieder absorbiert. Die Hoden versorgen den Körper weiterhin mit Testosteron.

Die Aussage des Urologen beruhte auf folgender Erfahrung: Viele der jüngeren Patienten kommen Jahre nach dem Eingriff mit einer neuen Partnerin und einem starken Kinderwunsch wieder. Doch die durchtrennten Samenleiter wieder zu flicken ist kompliziert, aufwendig und kostspielig. Je länger die Sterilisation zurückliegt, desto geringer sind die Erfolgchancen.

1.5 Fruchtbar bis zum letzten Atemzug!?

Viele Ärzte raten Frauen über 40 Jahren von Schwangerschaften ab. Wenn die Frau mit etwa 50 Jahren in die Menopause kommt, kann sie keine Kinder mehr gebären. Bei Männern verhält es sich anders. Die männliche Zeugungsfähigkeit kennt keine Altersbegrenzung. Zwar erreicht der männliche Hoden mit ca. 25 Jahren das Maximum seiner Produktivität und die Qualität der Spermien nimmt danach langsam, aber stetig ab. Doch noch bis zum Tod können genug aktive Spermien im Ejakulat enthalten sein, um eine Eizelle zu befruchten. Viele Männer wollen jenseits einer gewissen Altersgrenze keine Vaterschaft mehr antreten. Doch es ist eine große Entscheidung, sich von der Zeugungsfähigkeit zu verabschieden.

Der Psychologe und Männertherapeut David Deida ist der Ansicht, dass es eine sehr männliche Qualität sei, klare Entscheidungen zu treffen (5). Aus dieser Perspektive steht es uns Männern gut zu Gesicht, eine klare Meinung zur Familienplanung zu haben. Und auch die Entscheidung für eine Sterilisation wäre somit ein überaus männlicher Akt.

2 Sexualität und Geburt

Wie oft haben wir Sex? Und wie entwickelt sich das Sexleben während der Schwangerschaft und nach der Geburt? Das sind spannende Fragen, die nicht einfach zu beantworten sind.

Die wenigen Zahlen, die es gibt, müssen kritisch hinterfragt werden. Was wir von unserem Sexualleben preisgeben, ist immer stark kontextabhängig. Ein ganz wichtiger Punkt dabei ist, was wir eigentlich unter Sex verstehen. Es ist natürlich und gesund, wenn sich unser Verständnis von gutem Sex in der Schwangerschaft und nach der Geburt weiterentwickelt. Die individuelle Definition vom Liebemachen darf sich im Laufe eines Lebens immer wieder verändern. Der Ausdruck Liebemachen passt hier gut, da er darauf verweist, dass Sexualität so viel mehr sein kann als Geschlechtsverkehr.

2.1 Vier- bis fünfmal im Monat haben wir Sex

Zunächst zur Datenlage: Nach der Studie „Gesundheit und Sexualität in Deutschland“ des Instituts für Sexualforschung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf haben Deutsche durchschnittlich vier- bis fünfmal im Monat Sex. Die Jüngeren tun es etwas häufiger, die Älteren ein wenig seltener. In langen Beziehungen nimmt die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs eher ab (6).

Jedoch sind Studien zur Sexualität mit Vorsicht zu genießen. Tendenziell neigen wir Männer eher dazu, von übertriebener sexueller Aktivität als von Enthaltensamkeit zu berichten. Es kann immer passieren, dass so geantwortet wird, wie es das soziale und mediale Umfeld erwartet.

Wie sich Art und Häufigkeit der partnerschaftlichen Intimität und des Geschlechtsverkehrs in der Zeit von Schwangerschaft und Geburt entwickeln, ist sehr unterschiedlich. Belastbare quantitative Daten fehlen. Im Folgenden werden daher einige qualitative Erfahrungen aus der Väterperspektive sichtbar gemacht.

2.2 Sexualität in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft und mit der Geburt verändert sich das Sexualleben der werdenden Eltern. Marco (35 Jahre, 3 Kinder) erinnert sich: „Seit dem positiven Schwangerschaftstest hatten wir keinen vaginalen Verkehr. Und nach der Geburt dauerte es noch ganze zehn Monate, bis wir uns auf diese Art wieder gefunden haben.“

Weniger Geschlechtsverkehr in der Schwangerschaft ist in dieser extremen Art eher selten, doch längst nicht die Ausnahme. Die

Gründe sind vielfältig: Bei Kinderwunschbehandlungen oder einem verkürzten Gebärmutterhals werden werdende Eltern gelegentlich zur Vorsicht ermahnt. In solchen Fällen ist es wichtig, sich regelmäßig auszutauschen – als Paar untereinander und mit den Rat gebenden Experten/Expertinnen. Es kann hilfreich sein, eine zweite Meinung einzuholen.

Dass die Lust plötzlich einfach weg ist kann auch passieren. Männer erleben das häufiger erst nach der Geburt als während der Schwangerschaft. „Kommunikation ist dabei ganz wichtig“, sagt auch Marco. „Wir haben andere Arten gefunden, sehr nah und lustvoll zusammen zu sein und dabei viel Neues kennengelernt.“

„Auf jeden Fall war alles ganz anders. Kuschneln, Massage und ganz vorsichtiger Schmusesein war jetzt angesagt“, berichtet Hans (28 Jahre, 1 Kind). Anders war es bei Alex (38 Jahre, 3 Kinder): „Seit unser Kind im Bauch war, hatte sie praktisch immer Lust.“ Tatsächlich erleben manche Paare eine lustvolle, unkomplizierte Sexualität in dieser besonderen Zeit. Sehr oft gehören Veränderungen und Irritationen dazu. Und auch wenn sie mehr Lust hat, muss das nicht bedeuten, dass alles völlig unkompliziert verläuft.

Dabei kommen wir einem weitverbreiteten Vorurteil auf die Spur: „Männer haben immer Lust!“ Die neuen Körperformen, der runde Bauch und die größeren Brüste können aufregend sein oder verunsichern. Sicher geht es auch vielen Männern wie Marco, der berichtet, dass es viel Zeit brauchte, „sich neu kennenzulernen und ganz langsam wieder sexuell anzunähern“. Denn natürlich verändert sich viel mehr als nur einige Körperformen. Für viele Menschen ist die Schwangerschaft eine Neuorientierung im Leben, in der sich grundlegende Bedürfnisse, Gewohnheiten und Vorlieben verändern. In dieser Situation ist es für Männer oft eine Erleichterung, wenn auch die partnerschaftliche Sexualität sich verändern darf.

„Irgendwann konnte ich meine Vorstellungen davon, wie es sein müsste, loslassen. Dann war es viel einfacher, anzunehmen und zu genießen, was da war“, erinnert sich Hans an die ersten Monate der Schwangerschaft. Werbung, Pornografie und wohlbekannte Bilder von Männlichkeit vermitteln uns ganz bestimmte Botschaften davon, wie Intimität und Sex funktionieren muss. Mit der Wirklichkeit hat das jedoch wenig zu tun. Sexualität verändert sich mit dem Alter und mit der jeweiligen Lebensphase.

Manche Glaubenssätze machen uns das Leben schwer. „Wenn im Bett nichts mehr läuft, steht die Trennung schon bald vor der Tür – das war meine Angst“, berichtet Hans. Er beschreibt, wie ihm die Befreiung von dieser Angst in der Schwangerschaftszeit geglückt ist: „Mein Verständnis vom Liebemachen ist in dieser Zeit viel weiter geworden. Das erlebe ich nachhaltig als Bereicherung.“

Es lohnt sich, die eigenen Ideen und Bilder von Sexualität zu hinterfragen: Was soll für mich beim Sex auf jeden Fall passieren? Warum ist das so? Und stimmt das eigentlich noch? Es ist wichtig, sich für die eigenen sexuellen Wünsche einzusetzen. Doch manchmal ist es auch wichtig, diese zu hinterfragen. Es gilt, äußere Erwartungen von den wahren inneren Bedürfnissen zu unterscheiden.

Häufig steht die Frau im Mittelpunkt. Männer nehmen Rücksicht, wollen alles richtig machen und nehmen sich zurück. Das ist in der Schwangerschaft nicht verkehrt. Dennoch ist es enorm wichtig, dass auch Männer ihre eigenen Bedürfnisse erforschen und ernst nehmen. Denn auch Männer verändern sich in der Schwangerschaft: Unsicherheiten, Existenzängste, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme gehören für viele dazu. „Wer sich selbst darin ernst nimmt, kann erleben, dass eine gute Sexualität ausmacht, mit genau diesen Veränderungen intim zusammen zu sein. Das ist viel wichtiger als die Ejakulation oder bestimmte Stellungen“, sagt Uwe (44 Jahre, 2 Kinder).

2.3 Kein Sex nach der Geburt?

Auch die Verhütungsgewohnheiten verändern sich mit der Schwangerschaft. Neun Monate lang ist die Schwangerschaftsverhütung überflüssig. Und zumindest in exklusiven Zweierbeziehungen sind sexuell übertragbare Krankheiten kaum ein Thema. Doch Vorsicht: Gleich nach der Geburt kann eine Frau wieder fruchtbar sein.

Je nach Geburtsmodus mag eine gewisse Zeit der Enthaltbarkeit medizinisch indiziert sein.

Die meisten Paare machen eine sexuelle Pause nach der Geburt, die eher Monate als Wochen dauert. Die Gründe dafür sind selten medizinisch. Gewöhnlich hängen sie mit der veränderten Lebenssituation und mit der Verarbeitung des Geburtserlebnisses zusammen. Was verändert sich mit der Geburt? Mir fällt dazu zuerst ein Witz ein, der im Bekanntenkreis die Runde machte, als viele Kinder bekamen: „Was ist das Schönste an einer Familie? Du bist nie mehr allein! Und was ist das Schwierigste an einer Familie? Du bist nie mehr allein!“

Nach der Geburt ist das Kind immer mit dabei. In manchen Familien darf auch das Baby beim Sex dabei sein. Es war ja auch vor der Geburt dabei. Natürlich macht das etwas mit dem Lusterleben und verändert die Art, wie wir Liebe machen.

Ein paar neue Hindernisse beim Sex können nach der Geburt auftreten: Eine trockene Scheidenschleimhaut bei niedrigem Östrogenspiegel, empfindliche Geburtsverletzungen und die Berührungsempfindlichkeit der Frauenbrust. Milchfluss beim Sex kann für den Mann erregend sein oder auch nicht.

Das viel größere Hindernis ist für die allermeisten Männer die Verarbeitung des Geburtserlebnisses und der Bilder der Geburt. Doch woran liegt die große Irritation der Männer nach dem Geburtserlebnis? Die Angst vorm „großen schwarzen Loch“? Viele Männer fühlen sich damit allein und schämen sich sogar dafür. Da kommt es nicht selten vor, dass die Frau Lust hat und der Mann sich gehemmt fühlt. Der mediale Mythos vom allzeit bereiten Mann ist ein sehr wirkmächtiger Unsinn und für Männer ein großes Hindernis auf dem Weg zu einer gesunden, erfüllenden Sexualität. Selbstverständlich dürfen sich auch beim Mann die Gelüste und die sexuellen Wünsche verändern. Das tun sie

auch: „Ich war überrascht von den Veränderungen. Ich konnte mich nicht mehr auf meine Lust verlassen und musste meine eigenen sexuellen Wünsche und Bedürfnisse in dieser Phase erst ganz neu entdecken“, erinnert sich Uwe an die Zeit nach der Geburt.

Auch Patrick (26 Jahre, 1 Kind) berichtet von Veränderungen: „Wir hatten gelernt, uns zu genießen, uns gegenseitig Lust zu machen und uns zu befriedigen. Doch nach der Geburt war alles anders. Nichts funktionierte wie früher.“ Das erste Mal ist meist ein Reinfall. Das gilt im Jugendalter wie für das erste Mal Sex nach der Geburt. Es ist deshalb gut, beim ersten Mal danach keine großen Ansprüche aufzubauen. Guter Sex will gelernt sein und immer wieder neu erlernt werden.

„Es hatte auch etwas Verbindendes, wie ahnungslos und unsicher wir beide in dieser Situation waren. Wir konnten darüber lachen und gemeinsam erforschen, was uns Spaß macht“, meint Patrick. Das braucht Zeit, Geduld, Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, die eigene Lust und die Lust der Partnerin neu kennenzulernen. Bei der Familiengründung ist es eine besondere Herausforderung, die nötige Zeit und Aufmerksamkeit für das Liebesleben wiederzufinden. Denn nach der Geburt ist da ein Baby und eine ganz neue Lebenssituation. So vieles verlangt jetzt Zeit und Aufmerksamkeit.

2.4 Guter Sex und was man dafür tun kann

Was ist guter Sex? Diese Frage kann und muss jeder selbst beantworten. Es lohnt sich, über diese Frage nachzudenken. Die Antwort kann in jedem Lebensabschnitt anders sein. Vielleicht wollen Sie Ihre persönliche Antwort aufschreiben? Die Mutigen trauen sich, diese Zeilen mit der Partnerin/dem Partner zu besprechen.

Was ist guter Sex?

Es gibt unzählige Definitionen von Sex: Die Langweiligste davon ist die, wo es allein um Penis, Vagina und Penetration geht. Guter Sex ist ...

- > ... wenn es sich vorher, dabei und danach gut anfühlt.
- > ... wenn dabei mehr Verbindung entsteht.
- > ... wenn es satt macht und Lust auf mehr.

Sexualpädagogen ermutigen dazu, eigene Definitionen und Begriffe zu suchen. Sex hat mit Berührung, Nähe und Intimität zu tun. Ganz unterschiedliche Praktiken können dazu gehören. Es ist natürlich und gesund, wenn sich die Vorstellungen, was guter Sex ist, mit Schwangerschaft und Geburt verändern.



Guten Sex haben die Männer, die sich dafür entscheiden, guten Sex zu haben. Denn es gehört dazu, sich aktiv dafür einzusetzen: Dafür plädiert der US-amerikanische Psychologe und Autor Bernie Zilbergeld. Er wirbt dafür, die individuellen Rahmenbedingungen für guten Sex zu erforschen: Was brauche ich, damit es gut wird? Zunächst einmal ist es wichtig, sich von allzu fantastischen Bildern, was Sex ist und sein soll, zu distanzieren (7). Männer haben oft den Anspruch an sich selbst, sexuell immer zu funktionieren. In der Jugend mag das noch möglich sein. Lust fördernd ist das „Funktionierenmüssen“ jedoch auch für junge Männer kaum. Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, auf die eigenen sexuellen Wünsche und Bedürfnisse zu hören. Die Zeit von Schwangerschaft und Geburt kann hier ein Wendepunkt im Leben eines Mannes sein. Vielleicht weil es mit der Erektion nicht mehr so ohne Weiteres klappt. Vielleicht auch deshalb, weil es eine gute Zeit ist, nach innen zu horchen und sich selbst besser kennenzulernen. Und weil Manches nicht mehr funktioniert wie gewohnt.

So wird's gut!

- > Idealbilder und Klischees loslassen
- > Feste Verabredungen für intime Zeit treffen
- > Mut zu Veränderungen
- > Wünsche kommunizieren
- > Ängste und Sorgen ansprechen
- > Individuelle Rahmenbedingungen erforschen

Moderne Aufklärungsbücher für Erwachsene beleuchten auch die hormonellen Veränderungen im Laufe eines Männerlebens. Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, die eigene Lust und das, was sie braucht, zu verstehen (8). Die individuellen Rahmenbedingungen für guten Sex sind etwas sehr Konkretes. Was brauche ich, um mich lustvoll zu erleben? Für viele Männer sind z. B. ein Gefühl von Verbundenheit, kein Leistungsdruck, Sicherheit, Ruhe und Gesundheit entscheidend. Auch die Tageszeit kann wichtig sein (7). Zilbergeld schlägt vor, sich an lustvolle Erlebnisse und weniger lustvolle Begegnungen zu erinnern, die jeweiligen Rahmenbedingungen aufzuschreiben und zu vergleichen. Schließlich werden sehr konkrete Wünsche und Bedürfnisse ausformuliert. Und diese gilt es dann in die Partnerschaft hineinzutragen.

Für diese Entwicklungsprozesse die nötige Zeit und Aufmerksamkeit zu finden, ist in der Kinderzeit sicher nicht ganz einfach. Doch es gibt Möglichkeiten: „Intime Zeit in den Kalender eintragen und das Drumherum so einrichten, dass alles stimmt“, empfiehlt Marco. Uwe rät zum Ortswechsel: „Wenn nichts läuft, hilft es manchmal auch einfach den Ort zu wechseln.“ Raus aus dem Ehebett! Rein in die Ferienhütte.

3 Wie will Mann Vater sein?

Mit zunehmendem Alter werden wir unseren Eltern ähnlicher. Wenn ein Mann Vater wird, zeigt sich deutlich, wie sehr er durch den eigenen Vater geprägt ist. Unsere Fähigkeiten und Defizite in der Elternrolle haben einen starken Zusammenhang mit den Eltern und Erziehern, die wir selbst erlebt haben.

3.1 Herkunft und Entwicklungsziel

Natürlich ist es auch im Erwachsenenalter möglich, sich weiterzuentwickeln und als Vater neue Fähigkeiten zu erwerben. Dafür ist es nützlich, zunächst die eigene Kindheit und Jugendzeit zu reflektieren und mit einem Verständnis dafür, woher wir kommen, voranzuschreiten. Für die individuelle Entwicklung hinein in die neue Vaterrolle kann es hilfreich sein, sich mit guten Vorbildern und Unterstützung auf den Weg zu machen. Vorbilder und Unterstützer sind z. B. Familienmitglieder, Freunde und Bekannte oder auch professionelle Berater und Therapeuten.

Wer ohne eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Herkunft in die Vaterrolle hineinstolpert, läuft Gefahr, problematische Beziehungsmuster, die in der eigenen Kindheit verinnerlicht wurden, zu reproduzieren. Oft ist es schwer, gute Vorbilder zu finden, denn die Mehrzahl unserer Vorväter war in den Familien wenig präsent. Ganze Generationen haben sich als Soldaten im Krieg und als Ernährer und Versorger in der Lohnarbeit verbraucht. Eine aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit lohnt sich und kann viel Spaß machen. Kinder erinnern uns permanent an die eigene Kindheit. Dabei werden kindliche Freuden in uns lebendig und möglicherweise werden auch unschöne Erinnerungen wach. Manchen Männern gelingt es, die eigenen Eltern, den eigenen Vater mitzunehmen in diese Erinnerungsarbeit: Wie war das

Was Väter stark macht

- > Infos und Gespräche zu Veränderungen in der Sexualität und Partnerschaft
- > Absprechen von Sorgen und Ängsten
- > Aushandeln, wer für was zuständig ist
- > Mut zur Veränderung
- > Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit

Schwierig für Väter sind

- > falsche Vorstellungen von Männlichkeit
- > fehlende Absprachen und unklare Arbeitsteilung
- > Mütter, die nicht loslassen
- > Gesetzgebung aus dem 20. Jahrhundert
- > Frauendominierte, institutionelle Kinderbetreuung



damals, als ich geboren wurde? Wie verlief die Schwangerschaft? Wie war das bei mir bei diesem oder jenem Entwicklungsschritt?

Mit den eigenen Eltern über diese Fragen zu sprechen, kann sehr schön oder auch schwierig und schmerzhaft sein. Ich war oft enttäuscht, an wie wenig mein Vater sich bei konkreten Nachfragen spontan erinnern konnte. Hier ist Geduld gefragt. Erinnerungsarbeit ist ein intimer Prozess. Dieser braucht Zeit und Aufmerksamkeit. Vielleicht hilft es, die gleichen Fragen wieder und wieder zu stellen oder alte Fotos anzuschauen. Oft gibt es Anekdoten aus der Kindheit, die wieder und wieder erzählt wurden. Hier lässt sich anknüpfen: Warum werden genau diese Geschichten erzählt? Mit welchen Kontexten hängen sie zusammen? Was wird dabei ausgelassen?

Ich möchte werdende Väter dazu ermutigen, in der Schwangerschaft (oder bereits davor) eine Vorstellung davon zu entwickeln, wie sie selbst die Vaterrolle ausfüllen wollen. Wie wollen Sie Vaterschaft leben? Was für ein Vater wollen Sie sein? Je klarer die Vorstellung davon ist, wie ein Mann Vaterschaft leben will, desto besser stehen die Chancen, dass er auch dort ankommt, wohin er möchte.

3.2 Väterrollen: Vielfältig wie nie

In Deutschland leben acht Millionen Familien mit 13,1 Millionen Kindern. 2019 gab es darunter 185.000 alleinerziehende Väter und 1,3 Millionen alleinerziehende Mütter. Kleine Kinder leben häufiger bei den Müttern. Ältere Kinder leben zu einem höheren Anteil bei den Vätern (3, 9).

Rund 80 % aller Familien sind Kernfamilien, also Eltern die mit leiblichen Kindern zusammenleben (Abb. 3). Rund 10 % der Familien sind Patchworkfamilien oder Stieffamilien. Besonders häufig ist dabei die Stiefvaterfamilie, in welcher Väter mit den Kindern ihrer Partnerin zusammenleben (9).

Familienformen in Deutschland

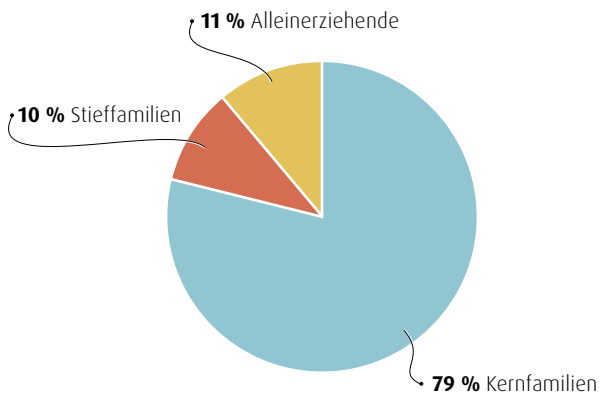


Abb. 3: Knapp 80 % aller Väter in Deutschland leben mit ihren Kindern und der Mutter zusammen (9).

Etwa jedes 5. Kind lebt mit nur einem leiblichen Elternteil. Die Hälfte dieser Kinder lebt in Stief- oder Patchworkfamilien. Somit lebt nur etwa jedes 10. Kind tatsächlich allein mit einem Elternteil. Die meisten Statistiken erfassen diese komplexen Lebensrealitäten unzureichend.

Insgesamt sind Väter heute aktiver in die Pflege und Erziehung der Kinder eingebunden, als es vor einigen Jahrzehnten der Fall

war. Die Doppelbelastung Beruf und Familie unter einen Hut bringen zu müssen, wird damit auch für Väter zu einer großen Herausforderung. Alte Rollenmuster verändern sich. Oft fehlen gute Vorbilder für die neue Lebensart.

Der gesellschaftliche Rahmen drückt uns eher zurück in alte Rollenmuster. Unser Steuersystem begünstigt die Kernfamilie mit einem Vollzeitjob und einem Minijob. Eltern, die versuchen, zu gleichen Teilen zu arbeiten und für die Familie da zu sein, zahlen viele Steuern und hohe Sozialversicherungsbeiträge.

Für Patchworkfamilien kennt der Gesetzgeber nur die Kinderbetreuungsmodelle von 50/50. Oder das Kind ist bei einem alleinerziehenden Elternteil. Meist ist es dann der Vater, der sich mit jedem zweiten Wochenende Kinderzeit begnügt. Flexiblere Modelle begünstigt der rechtliche und gesellschaftliche Rahmen nur zögerlich. Es bleibt eine Herausforderung, das Sorgerecht und den Erziehungsauftrag aktiv zu gestalten. Und es bleibt zu hoffen, dass auch die Gesetzgebung sich mit der Zeit weiterentwickelt und den neuen Lebensrealitäten anpasst. Bis dahin müssen wir uns mit einem gesetzlichen Rahmenwerk arrangieren, das eine Rollenteilung wie vor 40 Jahren vorsieht.

In dieser Situation ist es wichtig, Vaterschaft bewusst zu gestalten. Wie will ich Vater sein? Wie wollen wir Familie leben? Wer kümmert sich zu welchen Teilen um Kinder, Broterwerb und Haushalt? In jedem Fall ist es dem Familienglück zuträglich, wenn es einen Austausch gibt, wer welche Aufgaben übernimmt. Dieser Austausch und konkrete Absprachen sind sehr wichtig.





3.3 Erziehung: Wie geht das?

Kinder zwischen ein und zwei Jahren sind großartig: Diese kleinen Menschen beginnen mit dem Sprechen und laufen herum. Sie beteiligen sich bereits aktiv an unserem Alltag, sind jedoch gleichzeitig noch auffallend andersweltlich. Dies ist eine besondere Zeit, in der die Kleinen noch jenseits von richtig und falsch sein dürfen, was sie sind. Mit zwei Jahren beginnt dann die Zeit, in der sie nicht mehr alles dürfen. Regeln und Grenzen werden notwendig werden. Doch wie geht das mit der Erziehung? Es gibt unterschiedliche Wege:

Ein autoritärer Erziehungsstil, der starre Regeln aufstellt und durchsetzt, ist heute nicht mehr zeitgemäß. Doch auch eine antiautoritäre Erziehung, ein Laisser-faire-Erziehungsstil, ist mehr und mehr in die Kritik geraten. Ein demokratischer Erziehungsstil versucht einen Mittelweg, der die Kinder aktiv in Entscheidungsprozesse einbindet, um sie zu selbstständigen und selbstdenkenden Persönlichkeiten heranreifen zu lassen. Doch ist es immer möglich und erstrebenswert, alles auszuhandeln und mit den Kindern gemeinsam demokratisch zu entscheiden?

Kinder suchen Reibung und Begrenzung. Kinder wollen Grenzen austesten, spüren und erleben, wie weit sie gehen können. Meiner Meinung nach muss nicht jede Regel, die Väter machen, logisch oder vom Familienrat beschlossen sein. Starre Regeln, die immer gelten und unbedingt durchgesetzt werden müssen, dürfen und sollten gelegentlich hinterfragt werden.

Es ist wichtig, dass es Regeln gibt. Noch wichtiger ist jedoch ein herzvoller Umgang miteinander. Väter sollten nicht zu zaghaft sein, Regeln aufzustellen und nicht zu verbissen, diese Regeln durchzusetzen. Väter dürfen Regeln machen. Diese Regeln müssen nicht immer völlig durchdacht und logisch sein. Gerecht und nachvollziehbar müssen sie schon sein.

Und wo ziehen wir Grenzen? Der Buchautor Jasper Juul argumentiert für eine Erziehung nach Werten. Weg von starren Regeln. Werte als Basis für ein flexibles Regelsystem. Erziehung wird dabei als Entwicklungsprozess für Eltern und Kinder verstanden (10). Mir fallen dazu als erstes Familien ein, die ihre Einkaufs- und Ernährungsgewohnheiten mit den Bedürfnissen und Empfindlichkeiten ihrer jugendlichen Kinder umgestellt haben und z. B. eine vegetarische oder vegane und möglichst müllfreie Lebensweise verfolgen.

Bei kleinen Kindern ist es noch einfach. Hier dienen Regeln und Grenzen zuerst zum Schutz vor Verletzungen. Ich halte mein Kind fest, bevor es auf die Straße läuft: Das ist beschützende Gewaltanwendung. Wenn sie größer werden, wird es schwieriger. Hier kann ein Wertesystem eine sinnvolle und auch für Kinder nachvollziehbare Grundlage für Grenzen und Regeln bilden. Dafür ist es wichtig, sich selbst klar zu werden, für welche Werte man einsteht.

4 Fazit

Väter haben wenig Gelegenheit, ihre eigenen Herausforderungen und Entwicklungsprozesse in den Mittelpunkt zu rücken. Doch genau davon, dass Väter ihre eigenen Themen kennen und wichtig nehmen, profitiert das ganze Familiensystem.

Der vorliegende Text soll väterspezifische Themen für Hebammen, Ärztinnen/Ärzte und Pädagoginnen/Pädagogen sichtbar machen.

Ich hoffe, dass die hier angerissenen Themen Väter ermutigen, sich ihren Herausforderungen zu stellen, dass sie sich dabei um einen regen Austausch bemühen und sich im Bedarfsfalls Unterstützung holen.

Ganz wichtig ist ein Austausch unter Vätern über das, was Väter in der Schwangerschaft und während bzw. nach der Geburt bewegt. Dass Sie damit nicht alleine sind, spiegeln die vielfältigen Väterstimmen im Text.

Ich möchte Vätern Mut machen, sich gut zu vernetzen und in die volle Verantwortung für das eigene Leben zu gehen, d. h.: Nicht einfach abwarten, was passiert, sondern bewusst gestalten!

Das beginnt mit einem klaren Standpunkt zum Thema Familienwunsch und Verhütung. Ein gewisses Maß an Selbsterfahrung und eine gute Kommunikation fördern eine gesunde und erfüllende Sexualität.

Eine bewusst gewählte Vaterrolle und konkrete Absprachen über die Aufgabenverteilung in der Familie sind dem Glücksgefühl und der individuellen Zufriedenheit zuträglich.

5 Literatur

1. Zahlen zur Geburtenziffer der Vereinten Nationen: <https://population.un.org/wpp/Graphs/Probabilistic/FERT/TOT/900> und vom Bundesamt für Statistik: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Geburten/_inhalt.html#sprg269958
2. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Frauen leben 3 – Familienplanung im Lebenslauf von Frauen – Schwerpunkt: Ungewollte Schwangerschaften. Köln, 2016.
3. Bundeszentrale für politische Bildung (bpj). Datenreport 2021 – Ein Sozialbericht für die Bundesrepublik Deutschland. Bonn, 2021.
4. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Verhütungsverhalten Erwachsener – Ergebnisse der Repräsentativbefragung 2018. Köln, 2000.
5. Deida D. The way of the superior man. 3. Aufl., Boulder, Sounds True,
6. Dekker A, et al. Gesundheit, sexuelle Aktivität und sexuelle Zufriedenheit. Deutsches Ärzteblatt 2020; Jg. 117, Heft 39, Seite 645-652. Haversath J, et al. Sexualverhalten in Deutschland – Ergebnisse einer repräsentativen Befragung. Deutsches Ärzteblatt 2017; Jg. 114, Heft 33-34, Seite 545-549.2017.
7. Zilbergeld B. Die neue Sexualität der Männer. 4. Aufl., Tübingen, dgvt-Verlag, 2000.
8. Henning AM, von Keiser A. Make More Love – Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene. 1. Aufl., München, Wilhelm Goldmann Verlag, 2018.
9. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BmFSFJ). Stief- und Patchworkfamilien in Deutschland. Berlin, 2013.
10. Juul J. Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie. 18. Aufl., Hamburg. Rowohlt, 2020.

Bilder via Getty Images

Cover: skynesher / E+

S. 9: opolja / iStock / Getty Images Plus

S. 10: milan2099 / E+

S. 11: fizkes / iStock / Getty Images Plus

Lösungen: 1a, 2b, 3e, 4c, 5a, 6b, 7d, 8b, 9e, 10b

6 Selbsttest

Testen Sie Ihr Wissen! Die Antworten finden Sie unter dem Literaturverzeichnis.

1. Wie viele Kinder hat ein Mann in Deutschland?

- A. Im Durchschnitt hat ein Mann eineinhalb Kinder.
- B. Im Durchschnitt weniger als ein Kind.
- C. Die Geburtenziffer liegt in Deutschland bei 2,5.
- D. Die meisten Männer haben mehr als 3 Kinder.
- E. Ein Mann hat im Durchschnitt 2 Kinder.

2. Wann ist ein Schwangerschaftsabbruch in Deutschland straffrei?

- A. Wenn sich Vater und Mutter gemeinsam gegen die Schwangerschaft entscheiden.
- B. Wenn sich die schwangere Frau in den ersten 12 Wochen für einen Abbruch entscheidet und sich vorher beraten lässt.
- C. Nach einer mindestens halbstündigen Beratung bei den Lebensschützern.
- D. Wenn der Mann zustimmt.
- E. In den ersten drei Monaten ist ein Abbruch legal.

3. Bis zu welchem Alter kann ein Mann Kinder zeugen?

- A. Mit der Andropause ab ca. 55 Jahre können Männer keine Kinder mehr zeugen.
- B. Die Belastung durch den Zeugungsakt und die Kindererziehung sind für Männer ab 65 Jahren nicht länger zumutbar.
- C. Der männliche Hoden ist mit 25 Jahren auf dem Höhepunkt seiner Entwicklung. Ab 45 Jahren ist die Zeugungsfähigkeit nur noch bedingt vorhanden.
- D. Aufgrund von Umweltgiften können Männer heute durchschnittlich nur noch bis zum Alter von 48 Jahren Kinder zeugen.
- E. Die männliche Zeugungsfähigkeit hat keine altersbedingte Obergrenze.

4. Was sind die Folgen einer Sterilisation beim Mann?

- A. Der Samenerguss bleibt aus.
- B. Der Körper stellt die Produktion von Testosteron ein.
- C. Nach ca. zwei Monaten sind keine Spermien mehr im Ejakulat.
- D. Der Mann wird weiblicher.
- E. Geschlechtskrankheiten können nicht mehr übertragen werden.

5. Wie oft haben wir durchschnittlich Sex?

- A. Vier- bis fünf Mal im Monat.
- B. Im Durchschnitt viermal pro Woche.
- C. Unter 40 Jahren zweimal pro Woche, danach zweimal monatlich.
- D. Durchschnittlich zweimal pro Monat.
- E. Im Durchschnitt eineinhalbmal in der Woche.

6. Was ist wichtig beim Sex in der Schwangerschaft und nach der Geburt?

- A. Mindestens zwei Verabredungen für intime Zeiten pro Monat zu treffen.
- B. Dass sich die Vorstellungen, was guter Sex ist, verändern dürfen.
- C. Sexuell funktionsfähig und einsatzbereit zu bleiben.
- D. Mit Bekannten, Hebammen und Ärzten über Sex zu sprechen.
- E. Sexuelle Gewohnheiten zu pflegen und fortzuführen.

7. Was sind individuelle Rahmenbedingungen für guten Sex?

- A. Sechs Grundstellungen, die auf jeden Fall dazu gehören.
- B. Das alle Beteiligten mindestens einen Orgasmus erleben.
- C. Das sicher verhütet wird.
- D. Alles, was ein Mensch braucht, um sich lustvoll und gut zu fühlen.
- E. Mindestens vier- bis fünf Mal Sex pro Monat.

8. Wie viele alleinerziehende Väter gibt es in Deutschland?

- A. 1,3 Millionen
- B. Knapp 200.000
- C. 85.000
- D. 120.000
- E. Gut 400.000, Tendenz steigend

9. In welchen Familienformen leben wir in Deutschland?

- A. 95 % aller Kinder leben mit den leiblichen Eltern in einer Kernfamilie.
- B. Zu gleichen Teilen in Kernfamilien, Stieffamilien und als Alleinerziehende.
- C. Jedes 5. Kind lebt allein mit einem Elternteil.
- D. Die meisten Kinder leben heute in Patchworkfamilien.
- E. Jedes 10. Kind lebt allein mit einem Elternteil. Genauso viele Kinder leben in Stieffamilien. Meistens mit einem Stiefvater.

10. Was ist nach Meinung des Autors in der Kindererziehung wichtig?

- A. Regeln festlegen und durchsetzen.
- B. Nachvollziehbare Regeln machen und Grenzen aufzeigen.
- C. Alles im Konsens mit allen Familienmitgliedern entscheiden.
- D. Essenszeiten und Schlafenszeiten punktgenau einhalten.
- E. Einschränkungen und Begrenzungen unbedingt vermeiden.

SanaCutan®

Basiscreme

Einzig^{*}e erstattungsfähige
Basistherapie mit 20 % Glycerin



- ✓ Ideale Basistherapie bei Neurodermitis, ab Geburt zugelassen
- ✓ Maximale Hydratisierung mit 20 % Glycerin
- ✓ Erstattungsfähig bis 12 Jahre

^{*} erstattungsfähig bis 12 Jahre

SanaCutan® Basiscreme/Basissalbe. Zus.: Weißes Vaseline, dickflüssiges Paraffin. **Basiscreme:** Cetylstearylalkohol (Ph. Eur.), Macrogolcetylstearylether (Ph. Eur.) (20), Natriumdihydrogenphosphat-Dihydrat, Phosphorsäure 85 %, Kaliumsorbat (Ph. Eur.), Sorbinsäure (Ph. Eur.), Glycerol 85 %, ger. Wasser. **Anw. Basiscreme:** Im Rahmen einer Intervallbehandl. b. Hauterkrank., die mit Kortikoidhalt. Salben od. Cremes beh. werden, z. B. Ekzeme u. Dermatitis; besonders zur Beh. akuter nässender Hauterkrank. **Basissalbe:** Im Rahmen einer Intervallbehandl. b. Hauterkrank., die mit Kortikoidhalt. Salben od. Cremes beh. werden, z. B. Ekzeme, Dermatitis u. Psoriasis; besonders zur Beh. chron. verlaufender Hautprozesse bei trockener Haut. **Gegenanz.:** Überempfindlichk. gegen einen der Bestandt., Anw. auf Schleimhäuten od. am Auge. **Warnhinw. (nur Basiscreme):** Cetylstearylalkohol, Kaliumsorbat u. Sorbinsäure können örtl. begrenzte Hautreiz. (z. B. Kontaktdermatitis) hervorrufen. **Nebenw.:** Hautreakt., Pruritus, Exanthem, Erythem, Hautabschuppung, Brennen, Überempfindlichk., Schmerzen, Hauttrockenheit, bullöse Dermatitis. **Apothekenpflichtig.** Stand: 07/2023. Pädia GmbH, Von-Humboldt-Str. 1, 64646 Heppenheim

A8001148-08 / 210x297



Neue Packungsgrößen



Glucose 25g/100ml

Glucosetest oGTT InfectoPharm

Diabetes sicher und einfach diagnostizieren

- Gebrauchsfertige Lösung
- Großer Preisvorteil dank Bündelpackung¹
- In vielen KV-Regionen als Sprechstundenbedarf verordnungsfähig²

¹ Erhältliche Packungsgrößen: 300ml (PZN 18319742), 15x 300ml (PZN 18747142) ² Stand: 09/2024



Den Pflichttext zu dem beworbenen Präparat erhalten Sie durch Scannen des QR-Codes.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH
Von-Humboldt-Str. 1, 64646 Heppenheim · Tel. 06252 95-7000
www.infectopharm.com · kontakt@infectopharm.com

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

A8002035-07 / 210x297