

# Belastete Schwangerschaft

## Ihre Unterstützung für selbstbestimmte Sexualität

Unsere Vision ist, dass alle Menschen ihre Sexualität selbstbestimmt leben können. Dafür setzen wir uns mit unserer Arbeit und unseren Projekten ein. Wir informieren, klären auf und liefern mit wichtigen fachlichen Diskussionen Impulse für die Politik.

Doch nicht alles, was wir tun möchten, können wir ohne Ihre Unterstützung finanzieren. Deshalb bitten wir Sie: Helfen Sie uns mit einer Spende! Jeder Beitrag, egal wie groß, trägt dazu bei, dass wir unsere wichtige Arbeit fortsetzen und mehr Menschen erreichen können.

Spenden Sie jetzt – gemeinsam für selbstbestimmte Sexualität!

pro familia Bundesverband, Spendenkonto IBAN DE84 3702 0500 0007 0156 00

### Informationen für angehende Fachkräfte im Bereich Sexualberatung und Sexuelle Bildung

- Wer mit dem Gedanken spielt, an der Hochschule Merseburg berufsbegleitend Angewandte Sexualwissenschaften zu studieren oder Sexolog\*in zu werden, kann sich niedrigschwellig erste Informationen dazu holen. Der MDR hat für das ARD-Format alpha Uni zwei Videos produziert, die auf YouTube abrufbar

S.5

sind. „Angewandte Sexualwissenschaft studieren: So ist das Studium wirklich!“ (<https://t1p.de/03yux>) beschreibt den Studiengang, bei „Jobeinstieg als Sexologin: So funktioniert Sexualberatung!“ (<https://t1p.de/rnpmq>) begleitet der Film eine Absolventin in ihrem Arbeitsalltag. <<

pro familia magazin

1 | 2026

## pro familia magazin goes digital

Wir erweitern unser Angebot! Mitglieder und Abonent\*innen können das pro familia magazin künftig zusätzlich in einer digitalen Version auf PC, Tablet oder Handy lesen.

Für die Registrierung ist eine gültige E-Mail-Adresse notwendig.

Mitglieder wenden sich dafür bitte an den jeweiligen Landes- oder Ortsverband. Abonent\*innen registrieren sich bitte hier:

<https://t1p.de/4cx16>



## Vielleicht störend, aber ohne Krankheitswert

Werdende Mütter erleben zu verschiedenen Zeitpunkten in der Schwangerschaft Veränderungen des psychischen und körperlichen Befindens, die oft mit erhöhter Sensibilität und Stimmungsschwankungen einhergehen. Auch ambivalente Gefühle sind nicht selten, insbesondere nach Feststellung der Schwangerschaft, selbst wenn diese erwünscht ist. Häufig sind auch Unsicherheiten, Ängste vor Abhängigkeit oder die Befürchtung, nicht die Mutter sein zu können, die man sein möchte. Solche Reaktionsweisen mit widerstrebenden Gefühlen und Gedanken wie „Werde ich das alles schaffen, welche Veränderungen wird das für mein Leben bringen etc.“ sind Ausdruck der zu erbringenden Anpassungsleistung an die neue Situ-