

Für
euer neues
Leben



Eltern

4,50 €

Österreich 5,00 €

Schweiz 7,20 sfr

WIEDER SPASS AM SEX

Was wir tun können,
damit die Lust erwacht

RAT FÜRS RAD

So fahren Kinder sicher mit.
Dazu: clevere Transportlösungen

12 SEITEN

Spielen & Basteln

- Meeresgetier
aus Papier
- Ein Regenschirm
als Qualle
- Kartoffel-Wal

Das Wunder Kind

Schwerpunkt Babyentwicklung: die spannendsten
Fortschritte in den ersten 18 Monaten



Wir müssten mal wieder...

Sommer, Sonne, Sex – oder? Warum wir manchmal nicht zusammenkommen, obwohl wir gern mal wieder würden. Weshalb das Baby gar nicht so viel dafür kann. Wie sich das ändern lässt – und warum es kein Drama ist, wenn's mal beim Vorspiel bleibt

Es gab Zeiten, da fühlte sich jeder Sommertag an wie eine Einladung für zwei. Für Frühstück im Straßencafé, Fahrradtour, Open-Air-Konzert und Tanzen bis in den Morgen. Ein 24-Stunden-Fest der Blicke und Berührungen, und mit mindestens einem Höhepunkt. Damals, als die Nachbarn nicht an die Wand pochten, weil das Baby zu laut schrie – sondern aus anderen Gründen.

Nun ist schon wieder Sommer, und wenn es gut läuft, finden wir einander nicht minder sexy als letztes Jahr. Oder vorletztes. Wir kommen nur nicht mehr so oft dazu, es zu zeigen. Weil das Leben dick und fett „Plus Eins“ auf unsere Einladung geschrieben hat. Zusammen ist man weniger allein, das gilt auch für die ersten Monate und Jahre mit Kind. Sexflaute – normal oder ein Grund zur Sorge? Und warum denken wir so oft daran und tun es so selten?

**Stimmung, bitte! –
warum die Sonne uns Lust macht**

Eltern sein und Kaiserwetter – hormonell gesehen ist das eine knisternde Kombination. Denn die Sonne lässt den Pegel des Wohlfühlhormons Serotonin ansteigen, macht uns ausgeglichener und

WENN DIE MILF KEINE LUST HAT
„Wie sich Frauen zwischen Fuckability-Zwang und Kinderstress aufreihen“ – schon der Untertitel des aktuellen Buchs von Bloggerin Katja Grach klingt nach klarer Kante. „Die MILF-Mädchenrechnung“ ist klug, feministisch, nicht verbissen und sehr lesenswert (Schwarzkopf & Schwarzkopf, 14,99 Euro).

Text
VERENA CARL

ausgeschlafener. Außerdem sind junge Mütter genau wie junge Väter wahre Oxytocin-Kraftwerke: Das Hormon dient dem Aufbau von Bindung und macht uns zärtlich. Der Haken an der Sache: „Oxytocin spielt so eine große Rolle in der Beziehung zum Kind, dass wir oft gar nicht mehr merken, wenn nicht das Baby Auslöser für die Schmetterlinge im Bauch ist, sondern der Partner“, erklärt Marlies Pinnow, die als Motivationspsychologin an der Ruhr-Uni Bochum forscht. Sie hat aber auch gute Nachrichten: Der Sommer kann trotzdem helfen, Mama und Papa in Romeo und Julia zu verwandeln – wenigstens einmal in der Woche. Oder einmal im Monat. Weil nicht nur die Hormone auf unserer Seite sind, sondern auch die Optik. Sie im Sommer-Mini statt im Winter-Strick, er mit Surflehrer-Teint statt lateinlehrerblass – da hat man von ganz allein auch mal andere Gedanken als Vorsorgetermine oder die Frage, ob es mittags fürs Baby Pastinakenbrei geben soll oder doch eher Möhrchen.

**Like a virgin:
anderer Körper, anderer Sex**

Kann natürlich sein, dass vor dem Schlafzimmerfenster die Vögel singen und im Bett trotzdem tote Hose herrscht. Weil man nicht von einer →

FOTO: Guille Faingold/Stocksy





„Was mich am meisten nervt: Wir können nie mehr zu unserer Lieblings-Tageszeit Liebe machen! Samstag- und Sonntagmorgen, das war immer unser Lust-Slot, ausgeruht und ohne Termine. Das fällt natürlich flach, wenn ein Kleinkind um sechs mit einem Bilderbuch am Bett steht. Jetzt hat meine Schwiegermutter angeboten, dass sie die Kleine mal über ein Wochenende nimmt ...“

Sophie, 28, eine Tochter, 17 Monate

durchliebten Nacht träumt, sondern nur von einer durchschlafenen. Klar, dass Füttern im Zwei-Stunden-Takt und wilde Leidenschaft keine allzu günstige Kombination sind. Mindestens genauso verantwortlich für die Lust-Flaute: Als Mütter müssen wir erst mal wieder in unserem Körper heimisch werden. Hüftrollchen, die von der Schwangerschaft zurückgeblieben sind, sind dabei noch das geringste Problem. Eher, dass wir erst einmal unsere primären erogenen Zonen zurückerobern müssen. Ein praller Stillbusen kann sich beim Sex wie ein Fremdkörper anfühlen, die Form der Vagina kann sich verändern, bei natürlichen wie bei Kaiserschnitt-Geburten. Narben von Rissen oder Schnitten stören, die Beckenbodenmuskulatur ist gedehnt, das erste Mal nach einer Geburt ist meist ähnlich ernüchternd wie das erste Mal überhaupt. Und als wäre das alles nicht unsexy genug, erschweren Stillhormone auch noch das Feuchtwerden. Clara Eidt arbeitet als Hebamme in Mainz, studiert angewandte Sexualwissenschaften und empfiehlt: Gleitgel plus Liebe und Geduld. „Sex ist ja nicht nur Geschlechtsverkehr. Viele Paare tasten sich erst langsam wieder heran an das Thema, und es gibt viele Wege, einander zu befriedigen.“

Und: Zu Sex gehören nicht immer zwei. Die Do-it-yourself-Nummer passt nicht nur einfacher in den Alltag als die Doppel-Liebe, sie ist auch ein prima Weg, sich wieder mit sich selbst vertraut zu machen. Macht's allein Spaß, steigert das auch die Lust auf einen Mitspieler.

Lust beginnt im Kopf: sich einander sexy denken

„Unser Beziehungsleben wird von gegensätzlichen Impulsen bestimmt“, sagt Irmi Jaud, systemische Paartherapeutin aus München. „Einerseits vom Wunsch nach Verlässlichkeit, Vertrauen und Zugehörigkeit – andererseits vom Bedürfnis nach Abwechslung, Eroberung und Grenzüberschreitung.“

Eigentlich klar, welcher der beiden Pole in der ersten Zeit als Eltern überwiegt – und ebenso logisch, wie sich das auf unser Begehren auswirkt. Nicht nur Mütter, sondern auch Väter (siehe Interview S. 98) kennen das Gefühl: In dieser rosaroten Babywelt ist eine heiße Nummer ungefähr so passend wie Chili auf Cremetorte. Dazu kommt: Eltern haben heute einen hohen Anspruch an die eigene Rolle. Für das Kind soll alles so perfekt wie möglich sein. Das ist ehrenwert. Aber auch anstrengend, wenn das Leben zur „Deutschland sucht die Supermama“-Castingshow wird. „Persönliche Interessen kommen dann genauso zu kurz wie Sex“, bilanziert Irmi Jaud. Da sollte man



„Sex hat Simone und mich immer sehr verbunden. Wir haben viel ausprobiert, Fesselspiele, akrobatische Stellungen, Toys. Und das blieb über die Verliebtheitsphase hinaus. Leider hat sich das nach der Geburt unseres Großen schlagartig geändert: Simone ist so mit den Kindern verbunden, dass ich das Gefühl habe, ich bleibe außen vor. Lust auf Sex hat sie fast gar nicht mehr. Sie sieht, dass ich darunter leide, und hat mir sogar signalisiert, dass es okay für sie wäre, wenn ich fremdgehe. Aber das will ich gar nicht! Neulich hatten wir eine schöne Nacht, ich habe sie zum Orgasmus gebracht und hatte dabei das Gefühl, als würden wir gemeinsam einen Raum betreten, in dem wir lange nicht mehr waren. Ich hoffe, das ist ein gutes Zeichen.“

Frido, 41, zwei Söhne, 2 und 4 →



„Es soll ja Frauen geben, die in der Schwangerschaft ständig scharf sind – meine leider nicht. Vielleicht auch, weil es lange gedauert hat, bis es geklappt hat mit dem Baby, und sie deshalb besonders ängstlich war. Dafür war es in den Monaten nach Leas Geburt genau umgekehrt: Da hatte sie Lust und ich kaum. Weil mich meine kleine Tochter immerzu so rührte, und ich merkte: Ich bin gerade nicht so der harte Kerl, in jeder Hinsicht. Mittlerweile schläft Lea im eigenen Kinderzimmer, und meine Frau und ich kommen uns wieder häufiger näher.“

Moritz, 35, eine Tochter, 10 Monate

gegensteuern – spätestens, wenn man sich häufiger „Mama“ und „Papa“ nennt als, sagen wir mal, Jonas und Nadine.

Erster Schritt aus der Flaute: sich selbst wichtig nehmen. Nein: Wir reden hier zur Abwechslung mal nicht über Sex. Sondern von Fragen wie: Was bin ich noch außer Mutter? Hätte ich gerne wieder meinen regelmäßigen Pilates-Abend, eine Stunde allein im Bad, oder würde ich gern mit einer Freundin übers Wochenende nach Barcelona fliegen? Begehren braucht eine Portion Distanz – auch in Zeiten größter Nähe.

Liebe nach Plan: erst Platz schaffen, dann loslegen

Manchmal ergibt sich der perfekte Moment für die Liebe von ganz allein. Aber die Wartezeit könnte verdammt lang werden. Erst recht bei mehreren Kindern: Einer schreit immer. Bessere Idee, zumindest für den Moment: Liebe nach Plan. Ein Jour fixe für Sex klingt nach Liebesbuchhaltung, kann aber auch ganz scharf sein – ein besonderes Date, das die Vorfreude schürt. Königsdisziplin: ein Wochenende zu zweit, an dem Oma sich um Gemüsekartoffelfleischbrei und Lego kümmert. Am besten, man bleibt nicht zu Hause, wo man – während man mittendrin ist – das lang vermisste Babysöckchen am Fußende des Bettes entdeckt. Sondern zieht in ein cooles Hotel – woanders oder in der eigenen Stadt. Weiterer Prickelfaktor für Fortgeschrittene, egal ob daheim oder woanders: „Verabreden Sie, dass abwechselnd einer von beiden die Regie übernimmt“, empfiehlt Irmi Jaud. Der darf sich dann etwas wünschen: ein aufregendes Spielzeug, Oralsex – oder auch einfach nur von Kopf bis Fuß gestreichelt zu werden. Ob so ein Date jeden Monat oder jeden dritten Tag stattfindet, ist Typfrage: Schließlich gibt es keine Vorschrift, wie viel Sex zu einer erfüllenden Beziehung gehört. Angeblich geht's in deutschen Betten ja durchschnittlich ein bis zwei Mal wöchentlich zur Sache, aber in Umfragen kann man viel erzählen. Sicher ist: Ein bisschen weniger als früher wird's nicht nur mit dem Älterwerden, sondern auch als Eltern. Aber schließlich zählt im Bett nicht Masse, sondern Klasse. Und wenn mal nichts draus wird – weil das Baby 39 Grad Fieber hat oder einer von beiden noch beim Vorspiel einnickt? Halb so wild, findet Irmi Jaud: „Es geht nicht um Leistungsdruck, sondern um Lockerheit. Dass man sich in verschiedenen Rollen zu Hause fühlt, mal als Mutter, mal als Geliebte.“ Außerdem hat die Natur noch einen coolen Trick auf Lager: „Viele Eltern finden spätestens dann den Spaß am Liebesleben wieder, wenn sie sich ein zweites Kind wünschen.“

FOTOS: MangAlly@ER-stock.adobe.com, Kate & Mary/Stocksy



„Nach der Geburt unserer Tochter haben wir gut wieder reingefunden in unser Liebesleben, nach der Geburt unserer Zwillinge hat es gedauert. Nicht nur, weil zwei Babys noch mehr Arbeit machen und man noch weniger Schlaf hat, irgendwie hat mich das als Jungsmama irritiert: Da wickelt man x-mal am Tag zwei kleine Kerle mit ihren Stupsis, und abends hat man dann so ein Teil in groß in der Hand – das fand ich schräg. Mittlerweile stört mich der Gedanke nicht mehr, aber Zeit für Sex ist immer noch kostbar.“

Laura, 31, eine Tochter, 5, Zwillingssöhne, 2 →

FEILER
GERMANY



HANDTÜCHER, DECKEN,
LÄTZCHEN UND MEHR
AUS KUSCHELWEICHER
CHENILLE

Entdecken Sie jetzt die neuen, liebevollen
Dessins der FEILER Junior-Kollektion!

www.feiler.de | www.feiler-blog.de
f find us on Facebook



„Ich hatte schnell nach Vincents Geburt wieder Lust, schon so nach vier Wochen. Vor dem ersten Mal danach war ich trotzdem nervös. Denn ich hatte heftige Geburtsverletzungen, Risse dritten Grades, und meine Frauenärztin hatte mich vorgewarnt, es könnte wehtun. Aber auch, dass Sex hilft, damit die Narben wieder weicher werden. Die ersten paar Male waren, ehrlich gesagt, noch mehr Krankengymnastik als Leidenschaft – aber dann haben wir uns wieder eingegroovt.“

Alexandra, 32, ein Sohn, 6 Monate

„Umschalten fällt auch Männern schwer“

Während sie lieber kuscheln will, ist er sofort wieder scharf? Quatsch. Auch engagierten Vätern macht der ständige Rollenwechsel zu schaffen, erklärt Männer-Psychotherapeut, Vater und Autor Björn Süfke

ELTERN: Viele Mütter fühlen sich nach der Geburt fremd in ihrem Körper. Und alles andere als sexy. Männer haben das Problem nicht, oder?
Björn Süfke: Ja – und das kann Distanz schaffen. Weil sie ihre veränderte Körperlichkeit so stark empfindet und sich wundert, wenn er wieder an alte Gewohnheiten anknüpfen möchte: Es ist doch alles anders, merkt der das nicht? Aber natürlich macht das auch etwas mit ihm. Allein, weil die Vagina und der Busen plötzlich vom Kind besetzt sind, nicht mehr von lustvollen Gedanken. Das fängt schon bei Geburt an – wenn er hautnah erlebt, wie das Baby zur Welt kommt.

Schadet das der Intimität?

Nein, gar nicht, diese gemeinsame Erfahrung kann sehr verbinden. Aber gerade engagierte Väter, die viel Körperkontakt mit dem Baby haben, tragen, wickeln, haben oft die gleiche Schwierigkeit wie die Mütter: umschalten von der Rolle des umsorgenden Elternteils auf die des Geliebten – und zurück.

Hilft da reden?

Sowieso – auch, weil es Kränkungen und Missverständnisse vermeidet: Vielleicht ist es gar nicht Lustlosigkeit oder gar fehlende Liebe, wenn junge Eltern wenig Sex haben, sondern es ist nur einer von beiden gehemmt, wenn zwei Meter weiter das Baby schläft?

Das heißt, nicht nur Männer sollten Verständnis haben für die veränderten Bedürfnisse ihrer Partnerin, sondern auch umgekehrt.

Die männliche Sexualität wandelt sich vielleicht nicht so drastisch wie die weibliche nach einer Geburt – aber sie ist Schwankungen unterworfen. Die Potenz ändert sich, man entdeckt neue Spielarten, und ob ein Mann Lust hat oder nicht, ist sofort sichtbar ... Wichtig für die Partnerschaft ist vor allem, dass sich beide weiterhin mit dem Thema Sex beschäftigen. Und damit meine ich gar nicht nur den Akt an sich.

Sondern?

Es tut gut, wenn beide sich signalisieren: Ich sehe dich immer noch als sexuelles Wesen. Das kann ein anzüglicher Witz sein oder ein Spruch beim Tischabräumen, den Kinder nicht verstehen, Eltern aber wohl: „Wären wir jetzt allein, ich würde die Fischstäbchen vom Tisch fegen und ...“ So hält man die Anziehung lebendig – auch ohne zur Tat zu schreiten. ●