



Verabredung zum Sex

Für viele Paare ist ihr Liebesleben die größte Herausforderung nach dem Kinderkrieg. Sie trauen sich nicht mehr, sich selbst an erste Stelle zu setzen

VON CHRISTINA RINKL

„Uns passiert das nicht.“ Das versprechen sich viele Paare, bevor sie Eltern werden. „Wir bleiben ein Liebespaar, auch wenn wir ein Kind haben“, das nehmen sie sich ganz fest vor. Leider klappt das in vielen, vielen Fällen nicht, zumindest nicht so einfach. Nach der Geburt läuft im Bett zunächst gar nichts mehr, klar. Der Körper ist verändert, das Leben auf den Kopf gestellt, alles ist anders und neu. „Irgendwann gibt sich das wieder“, denken sich beide. Und ja, vielleicht wird der Sex nach ein paar Monaten auch wieder häufiger. Dennoch hat sich das Leben um 180 Grad gedreht. Wie fremdbestimmt man ist und verantwortlich für das Wohlergehen eines anderen kleinen Menschen, kann man sich vor der Geburt schlicht nicht vorstellen. Gleichzeitig auch nicht, wie erfüllend es ist, Mutter oder Vater zu sein. Wie sinnvoll und schön es sich anfühlt, plötzlich so wichtig für einen anderen Menschen zu sein.

Diese Gefühle sind groß. Manchmal so groß, dass nicht genügend Platz für den Partner zu bleiben scheint. Nicht wenige Männer und Frauen verlieren sich aus dem Blick in den ersten Jahren

nach ihrer Familiengründung. Diese Zeit, die sogenannte Rush-Hour des Lebens, gilt als eine der größten Herausforderungen für alle Paare. Elternsprechtage im Kindergarten, wichtige Meetings und Projekte im Job, am Wochenende der 65. Geburtstag der Schwiegermutter, der Kindergeburtstag muss geplant werden, der Staubsauger ist kaputt und der Kühlschrank ist auch schon wieder leer. Es passiert so viel in diesen Jahren, wenn die Kinder klein sind.

Für viele Mütter und Väter fühlt es sich an manchen Tagen an, als hakten sie nur noch einen Punkt nach der anderen auf ihrer To-Do-Liste ab, als funktionieren sie nur noch so mechanisch wie ein Roboter. Hauptsache, die Kinder werden pünktlich abgeholt, der Haushalt läuft einigermaßen, und im Job geht alles glatt. Was dabei hinten runter fällt, ist die Qualitätszeit zu zweit. Der liebevolle Blick auf den Partner. Der Kuss zum Abschied am Morgen. Die kurze Umarmung zur Begrüßung am Abend.

Und die Gespräche. Das Verständnis. Der Sex. Wer nicht aufpasst und gegensteuert, gerät irgendwann in die Abwärtsspirale. „Das Beste, was Mütter und Väter für ihre Kinder tun können,

ist, gut auf ihre Beziehung als Paar aufzupassen“, schreibt Jesper Juul, der derzeit renommierteste Erziehungsprofi in seinem aktuellen Buch „Liebende bleiben“. Der Untertitel fasst den Inhalt des Werks zusammen: „Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken.“ In Juuls Buch finden sich hauptsächlich Gesprächsprotokolle des Familientherapeuten mit verschiedenen Paaren in diversen Konstellationen. Juuls Sätze sind dafür bekannt, dass sie einfach klingen, den Leser aber trotzdem durchschütteln. So wie dieser hier zum Beispiel: „Manchmal ist es wichtig, dass Eltern zuerst an sich denken, statt immer nur das Beste für die Kinder zu wollen. Und fast immer profitiert schließlich die ganze Familie davon.“

Wie das ganz konkret gehen kann, mit dem „Zuerst-an-sich-denken“, hat Susanne Wendel in ihrem aktuellen Ratgeber zusammengefasst. Das Buch trägt den klangvollen Namen „Gesundgevögelt in 12 Wochen. Praxisbuch für Paare und alle, die es wieder werden wollen.“ Sehr offen und persönlich berichtet die Gesundheits- und Sex-Expertin aus ihrem stressigen Alltag mit zwei kleinen Kindern – und legt den Lesern ein individuelles 12-Wochen-Programm für mehr Sex ans Herz. Die Kernaussagen:

Nehmt eure Sexualität wichtig. Plant euch Zeit dafür ein, auch wenn es gerade stressig ist. Und: Findet heraus, was ihr wirklich wollt, legt ein Sex-Profil über euch selbst an. „Manche verraten auf Seitensprung-Portalen im Internet mehr über ihre sexuellen Wünsche als sie jemals ihrem eigenen Partner erzählt haben“, sagt Susanne Wendel. Die Autorin räumt ein: „Wenn man kleine Kinder hat, schlägt man sich nicht mehr die Nächte mit Sexpartys um die Ohren. Das Leben hat mir das volle Programm geschenkt, von Lustkiller-Hormonen über die ewige Müdigkeit junger Eltern bis hin zum völligen Verlust jeglichen Interesses an sexuellen Aktivitäten.“ Ihr Rat für Paare in längeren Beziehungen: Nicht mehr auf spontanen Sex warten, sondern sich für Sex entscheiden und die Lust dazu einladen. „Der Sex muss neu inszeniert werden, wenn er nicht mehr von selbst passiert.“ Er muss geplant werden. Zur Not auch mit festen Terminen im Kalender.

Dass momentan so viele Sachbücher das Thema aufgreifen, ist kein Zufall. Nur noch vierzig Prozent aller Ehen halten heute 16 Jahre oder länger. Weil beide sich auseinander geliebt haben. Einer fremdgegangen ist. Oder beide immer nur die Kinder an erste Stelle ge-

setzt haben und nicht den Partner. Beziehungsexperten raten aber genau dazu: Der Partner müsse an erster Stelle stehen, dann gehe es auch den Kindern gut. Weil es sie entlastet. Davon, für das private Glück ihrer Eltern verantwortlich zu sein.

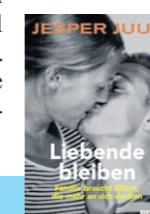
Zeit für „Obwohl-Sex“

Verbindung entsteht am besten über gute, wirkliche Gespräche. Dafür müssen sich gerade Paare mit Kindern Zeit nehmen. Und dann kann es auch mit dem Sex wieder leichter klappen. Die Journalistin und Feministin Meredith Haaf plädiert für „Sex als Instandhaltungsmaßnahme“. Damit meint sie das Miteinanderschlafen zum Zweck der Herstellung und Aufrechterhaltung körperlicher Nähe. Sie nennt es „Obwohl-Sex“. „Obwohl ich müde bin, obwohl ich so viel zu tun habe, obwohl wir jetzt genauso gut einfach noch eine vierte Folge House of Cards gucken könnten: Lass uns ein bisschen zusammen sein.“ Das sei die Art von Sex, die einen vielleicht

„Nicht mehr auf spontanen Sex warten, sondern sich für Sex entscheiden und die Lust dazu einladen“



FOTO: HERZSCHLAG/PHOTOCASE.DE



Jesper Juul: „Liebende bleiben – Familie braucht Eltern...“, Beltz, 251 S., 18, 95 Euro



Susanne Wendel: „Gesundgevögelt in 12 Wochen“, Goldegg Verlag, 182 Seiten, 19,95 Euro

nicht immer aus der Haut fahren lässt, aber auf jeden Fall dafür sorgt, dass man sich in seiner Haut sehr wohl fühlt – und dem anderen wieder richtig nah.

Auch bei Familien- und Paarberater Sascha Schmidt geht es um Sex, aber nicht nur. Sein Buch „Wieder Paar sein!“ zielt auch auf Momente, die wohl jedes Paar kennt, das Kinder hat. Streit um den Haushalt, ums Geld, die ewige Frage: Wer macht was? Er beschreibt aber auch Tatsachen, über die man nicht so häufig liest. Etwa die Eifersucht des Mannes auf das eigene Kind – trotz seiner Liebe zu diesem. Oder dass manche Partnerinnen plötzlich und dafür dauerhaft nur noch Mutter sind und kaum noch Frau. Jedes Paar muss eigene Wege und Lösungen finden, um mit solchen Themen umzugehen. Jesper Juul bringt es auf den Punkt: „Eine lebendige Familie kann ohne Konflikte nicht wachsen. Wir müssen uns an Situationen reiben, um zu spüren, dass sie uns nicht gut tun.“ Denn erst dann können wir etwas an ihnen verändern.