

FAMILIE

Das zweite erste Mal

Sex nach der Geburt ist anders. Erst wenn lange gar nichts mehr läuft und einer leidet, wird es kritisch

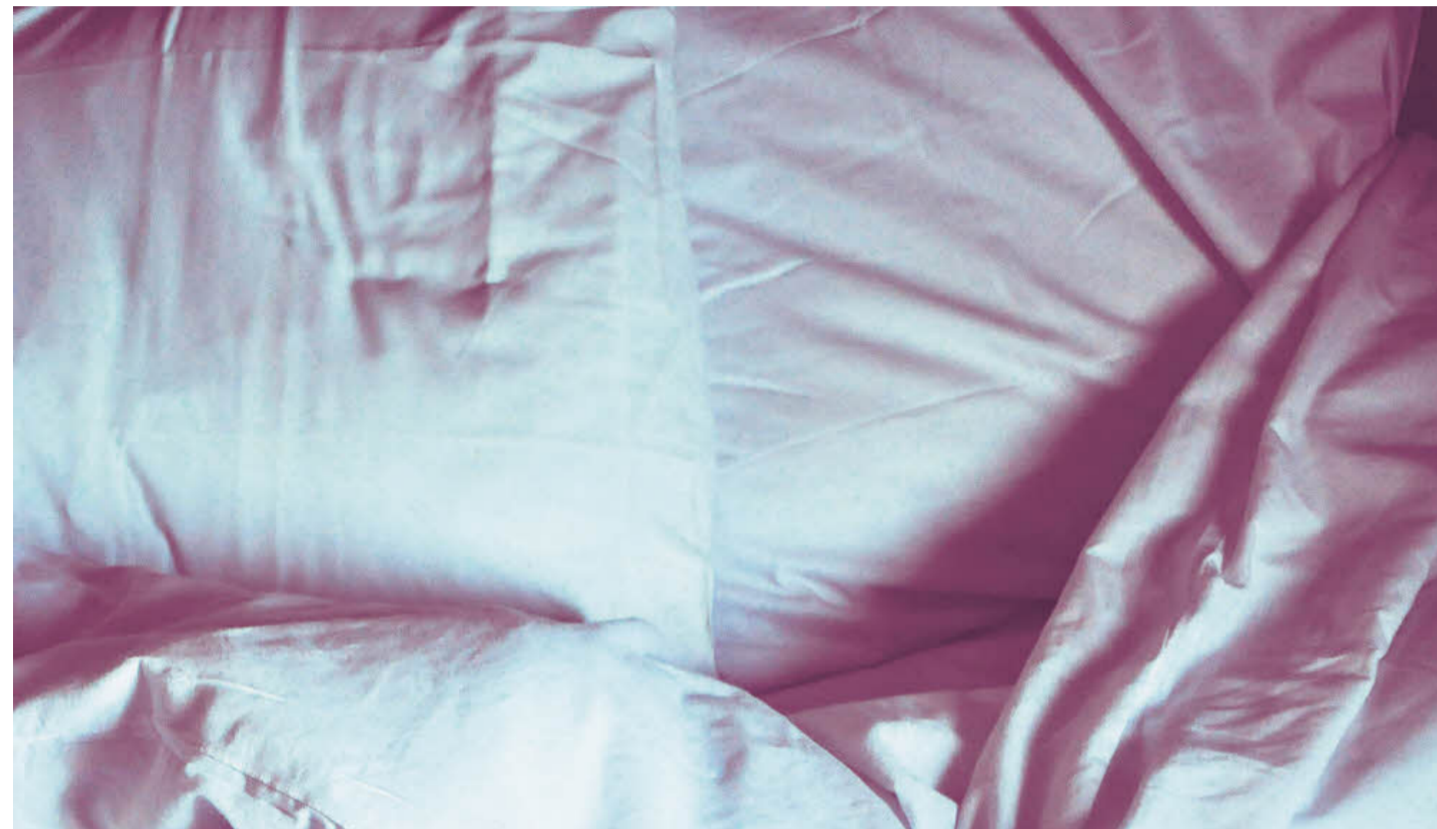


BILD-FRÄULEIN.PALINDROM/PHOTOCASE

VON CHRISTINA RINKL

Still-BH statt Spitzenunterwäsche und Windelberge statt Gipfel der Lust: das Leben von Paaren, die gerade ein Baby bekommen haben, ist nicht sexy. Stillen lernen, wickeln üben, oft nur zwei bis drei Stunden Schlaf am Stück – das alles führt dazu, dass viele bei dem Gedanken an Romantik oft nur müde lächeln kann. Aber irgendwann schleicht sich dann doch der Gedanke in den Kopf – was ist eigentlich mit Sex? Dürfen wir jetzt schon wieder? Sollten wir jetzt schon wieder? Und wollen wir überhaupt schon wieder?

Wann ist der richtige Zeitpunkt für das zweite erste Mal?

Dann wenn beide es wollen und wenn die Geburtsverletzungen abgeheilt sind. Letzteres ist meist zwei bis drei Wochen nach der Entbindung der Fall. Manche haben

schon vierzehn Tage nach der Geburt wieder Lust, andere wollen einfach nur schlafen, auch wenn das Baby schon drei Monate alt ist. Beides ist normal. „Die meisten beginnen vier bis sechs Wochen nach der Geburt wieder mit Sex, wobei Berührungen und Zärtlichkeiten natürlich auch dazu gehören“, sagt Dr. Christine Klapp, Oberärztin an der Klinik für Geburtsmedizin an der Berliner Charité. Mit dem Geschlechtsverkehr warten viele Paare etwa sechs Wochen, bis der Wochenfluss abgeklungen ist. Wer vorher aktiv werden will, sollte ein Kondom benutzen, da die übertragenen Bakterien sonst eine Gebärmutterentzündung auslösen können.

Angst vor Schmerzen – sind sie berechtigt?

Sechs Wochen nach der Geburt haben sich Vagina und Gebärmutter in der Regel vollständig zurückgebildet. Treten beim Sex dennoch

Schmerzen auf, sollte ein Frauenarzt die Gründe abklären. Oft steckt die Psyche dahinter: Die häufigsten Ursachen sind Verkrampfungen aus Angst vor Schmerzen oder eine trockene Vagina auf Grund der Hormonumstellung. Geduld und Gleitgel können helfen.

Und wenn ich in meinem Bett einfach nur schlafen will? Seit Wochen?

Keine Panik schieben, sondern entspannen und sich Zeit lassen. Viel sinnvoller, als sich selbst unter Druck zu setzen, ist es, das neue Familienglück zu genießen. Die Lust wird wieder kommen, bei den einen früher, bei den anderen später. „Es ist völlig normal, dass die ersten Wochen nach der Geburt nichts läuft. Und es ist auch normal, dass der Sex am Anfang nicht sofort wieder so gut ist und so viel Spaß macht wie früher“, sagt Ärztin Christine Klapp. Ihrer Erfah-

rung nach haben die meisten Paare spätestens sechs Monate nach der Geburt wieder eine gute sexuelle Beziehung miteinander. (Siehe auch Kasten „Studie zum Thema“)

Wie lange ist eine Flaute im Bett normal? Ab wann muss man sich Sorgen machen?

„Der Zeitraum ist nebensächlich. Vielmehr kommt es darauf an, ob einer von beiden Leidensdruck empfindet. Spätestens dann sollte man handeln und offen mit dem Partner sprechen“, so die Geburtsmedizinerin. Wie ist die Paarbeziehung? Wie war der Sex vor und in der Schwangerschaft? Auch das spielt eine Rolle. Sexualwissenschaftler Kurt Starke hat in seinen Forschungen herausgefunden: „Je höher die emotionale Qualität des Paares ist, je stärker die Liebe, desto früher und leidenschaftlicher sind die ersten sexuellen Kontakte nach der Entbindung. Je besser und häufiger der Sex vor und auch

während der Schwangerschaft war, desto eher wird das alte Sexualleben wieder aufgenommen.“ Auch auf die Rahmenbedingungen kommt es an: „Wenn das Kind ein Wunschkind ist und das Paar sich auf das neue Leben eingestellt hat, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es bald wieder zu sexueller Aktivität kommt.“

Wie sieht der Partner die Situation?

Auch Männer sind in der Zeit nach der Geburt erschöpft, nicht nur dann, wenn sie tagsüber früh aufstehen und arbeiten müssen. „Viele sexuelle Probleme in dieser Zeit resultieren aus einer missverständlichen Kommunikation“, sagt Christine Klapp. Die Frau ist erschöpft, der Mann lässt sie aus Sensibilität und Rücksicht im Bett in Ruhe, und irgendwann denkt sie dann, er begehre sie nicht mehr. „Dabei wollen die meisten jungen Väter alles dafür tun, damit sich ihre Partnerin wohl fühlt, auch sexuell.“ Das beste Hilfsmittel: reden. „Ich rate meinen Patienten immer zuerst zu einem offenen Gespräch mit dem Partner. Sonst kann es ganz schnell zu Missverständnis-

fel immer noch im Kopf kreisen: dem Partner offen davon erzählen. Oft entsteht dann Erleichterung auf beiden Seiten.

Der Körper ist das eine, was ist mit der Psyche?

Wenn Sex nach der Geburt als unpassend oder störend empfunden wird, hat das oft auch damit zu tun, dass Eltern ihre neue Rolle erst annehmen müssen. Sexualwissenschaftler Kurt Starke sagt dazu: „Die Persönlichkeit des Menschen verändert sich in diesem Prozess, sie wird reicher, interessanter, schöner. Die Phase nach der Geburt eines Kindes kann also nicht nur auf Defizite, Probleme, und Stress reduziert werden.“ Doch in unseren medialen Leitbildern von Frauen und Männern würden Elternschaft und sexuelle Sinnlichkeit kaum zusammengebracht. „Mit einem Vater oder einer Mutter im Bett zu liegen, diese Vorstellung tört viele eher ab. Und doch ist es für die meisten Menschen lebenslange Realität“, so Starke. Nach der Geburt eines Kindes ändert sich vieles, auch die Wahrnehmung und Gestalt der Partnerschaft. „Indem beide Eltern ver-

„Viele sexuelle Probleme in dieser Zeit resultieren aus missverständlicher Kommunikation

Christine Klapp, Geburtsmedizinerin

sen kommen.“ Wenn das nicht klappt, kann man auch gemeinsam zum Frauenarzt gehen und sich beraten lassen. Und falls sich der behandelnde Gynäkologe nicht als Sexualberater eignet, lohnt sich ein Gang zu einer professionelle Beratungsstelle.

Mein Körper ist so verändert. Wann bin ich endlich wieder ich?

„Der Zeitraum ist nebensächlich. Vielmehr kommt es darauf an, ob einer von beiden Leidensdruck empfindet. Spätestens dann sollte man handeln und offen mit dem Partner sprechen“, so die Geburtsmedizinerin. Wie ist die Paarbeziehung? Wie war der Sex vor und in der Schwangerschaft? Auch das spielt eine Rolle. Sexualwissenschaftler Kurt Starke hat in seinen Forschungen herausgefunden: „Je höher die emotionale Qualität des Paares ist, je stärker die Liebe, desto früher und leidenschaftlicher sind die ersten sexuellen Kontakte nach der Entbindung. Je besser und häufiger der Sex vor und auch

den, erfährt das Paar einen qualitativen Zugewinn nach innen und einen wesentlichen Zugewinn im Umfeld: Es wird Teil einer Familie mit vielen neuen Verbindungen im persönlichen Mikrokosmos.“

Bekommen wir jemals unser früheres Sexleben wieder?

Ehrliche Antwort: nein. Zumindest in den nächsten Jahren nicht. Mit einem kleinen Kind liebt es sich einfach nicht mehr so spontan wie früher. Lustkiller Nummer eins ist die Müdigkeit, oft sind abends beide kaputt von den Anforderungen des Alltags. Da hilft nur eins: sich als Paar Freiräume schaffen. Am Wochenende den Mittagsschlaf des Kindes für Zärtlichkeiten nutzen. Oma und Opa einspannen und einen ganzen Samstag zu zweit im Bett verbringen. Oder sich für Mittwochabend 20.15 Uhr zum Sex auf der Couch verabreden. Klingt merkwürdig und spießig, kann aber effektiv sein.

INTERVIEW

Emotional vom Baby absorbiert

Plötzlich immer müde? Wie Elternschaft den Sex verändert



Prof. Dr. Kurt Starke ist Sexualwissenschaftler und ehemaliger Forschungsdirektor des Zentralinstituts für Jugendforschung in Leipzig.

Sex nach Schwangerschaft und Geburt – warum ist das für viele Paare so ein schwieriges Thema?

KURT STARKE Weil sich die individuelle Lebenssituation entscheidend verändert hat. Das eigene Verhalten wird vom Kind und damit von Dimensionen beeinflusst, die man vorher weder ahnen noch üben konnte. Dazu kommt, dass die Geburt des ersten Kindes heute häufig zu einem viel späteren Lebenszeitpunkt erfolgt als früher. Die sehr gefestigten Lebensgewohnheiten werden durch ein Kind oft beängstigend gefährdet.

Warum finden es viele Frauen schwierig, gleichzeitig stillende Mutter und Geliebte zu sein?

STARKE Die Nerven der weiblichen Brust sind, bei der einen Frau mehr als bei der anderen, zur genitalen Erregung fähig. Das war vor der Schwangerschaft kein Problem. Nun aber erfüllt die Brust auch einen anderen Zweck. Das ist irritierend und muss erst einmal verkraftet – und schließlich unverklemmt genossen werden. Der stürmische Liebhaber kann da für den Moment fehl am Platz sein.

Viele Frauen fühlen sich nach der Geburt unattraktiv. Sehen die Männer das eigentlich genau so?

STARKE Dass sich die äußere Gestalt verändert, finden viele Männer durchaus positiv, weil diese Veränderungen auf die Mutter-schaft und das Kind hinweisen. Es kann aber auch irritierend sein.

Wie meinen Sie das?

STARKE Bei der Frau wie beim Mann kann ein Konflikt zu den herrschenden Schönheitsidealen entstehen, vor allem dann, wenn sie diese Schönheitsideale blind angenommen haben. Wie stark dieses Diktat insbesondere in Bezug auf das Gewicht sein kann, zeigt sich, wenn Frauen kurz nach der Geburt stolz ihr altes Gewicht vorzeigen und dafür öffentlich gelobt werden. Die meisten jungen Väter suchen in der jungen Mutter nicht die alte juvenile Attraktivität, sondern entdecken eine neue sinnliche Dimension ihrer Partnerin.

Welchen Rat geben Sie Paaren, deren Sexleben brach liegt?

STARKE Keinen. Die Paare sind heutzutage von Ratgebern aller Art umzingelt und werden oft in ihrer Kreativität gehemmt. Wer aufgrund von Außenempfehlungen sein Sexualleben inszeniert, wird sich bald selbst aufengesteuert verkünstlichen. Ein Paar, das sich als Wir und nicht nur als Ich+Ich versteht, weiß von selbst mit Sexualität umzugehen – wozu, na klar, auch Wissenserwerb und im Bedarfsfall eine Paartherapie gehören können.

Das Gespräch führte
Christina Rinkl

Studie zum Thema

655 Erstgebärende haben 2005 an einer Befragung der Berliner Charité teilgenommen. Fazit: 47 Prozent hatten innerhalb von 8 Wochen nach der Geburt wieder Sex. 31 Prozent von ihnen hatten keine Schmerzen während des ersten Verkehrs nach der Entbindung, 49 Prozent dagegen hatten signifikante Schmerzen, abhängig auch von der Art der Geburt und den Geburtsverletzungen.

Elektroläden laufen leicht, leise & alleine	Markisen-Bergmann Berg. Gladbacher Str. 4 Reparatur-Schnelldiens
--	---