

Im Bett mit MAMA

Pünktlich zum Muttertag freuen sich die jungen Eltern wieder mal über ein bisschen Zweisamkeit. Oder auch nicht. Denn die Geburt eines Kindes macht mit dem weiblichen Körper so einiges, was nicht gerade lustfördernd ist. Und ist die Entbindung schon eine Weile her, sind es unsere Kleinen, die dazwischenfunken. Die OBERÖSTERREICHERIN und Sexualberaterin Susa Haberfellner über Co-Sleeping und andere postnatale Lustkiller.

Text: Maria Russ



© Shutterstock

„WENN ES UM DIE ELTERLICHEN BEDÜRFNISSE GEHT, IST KREATIVITÄT GEFRAGT.“

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich das Leben eines Paares völlig. Auch was den Sex angeht. Die Auswirkungen der Geburt auf den weiblichen Körper, Schlafdefizit und Erschöpfung lassen die Lust auf Sex schwinden. Und ist beiden dann mal nach Sex, kommt das Kind ins Schlafzimmer getapst und zerstört die Zweisamkeit. Co-Sleeping: Ob absolutes No-Go oder der ganz normale Alltag (das Kind ans eigene Bettchen zu gewöhnen, ist wohl gemerkt oft leichter gesagt als getan) – Fakt ist, das eheliche Sexleben kann ganz schön darunter leiden. Susa Haberfellner mit ein paar Antworten.

Warum ist nach der Geburt eines Kindes Sex häufig sowohl für Frauen als auch für Männer kein Thema?

Alle jungen Eltern kennen die Situation: Das Wunschkind ist da, es ist entzückend, aber auch sehr anstrengend. Es fordert Zeit, sehr viel Zeit. Daneben müssen die Eltern noch arbeiten, den Haushalt führen und all jene unzähligen Dinge erledigen, die tagtäglich anfallen. Zeit für sich selbst, für die Partnerschaft oder gar für Sex? Fehlanzeige! Oft sind es die Frauen, die dem Mann aufgrund von Müdigkeit und Überlastung ausweichen und

sexuelle Kontakte vermeiden, vor oder nach ihm schlafen gehen und sich so keinen Situationen aussetzen, die zu Sex führen könnten. Nicht selten wird daraus ein Streitpunkt in der Beziehung. Schläft sie doch mit ihm, ist das oft halbherzig, der Kopf ist mehr bei den Windeln, das Ohr am Babyphon. Natürlich können die Rollen auch umgekehrt sein: Sie will Sex, der Mann ist lustlos. Wenn sich Männer beispielsweise nur mehr als Geldbringer und ansonsten entbehrbar fühlen, kann sich das Problem verschärfen.

Verunsichernde Gerüchte über eine stark geweitete Vagina, Dammschnitt, Wunden tun zusätzlich das ihrige ...

Ich habe mit Frauen gesprochen, die wegen der Überdehnung ihrer Scheide nach der Entbindung sehr unglücklich und besorgt waren. So meinte eine: „Ich konnte meinen Mann nicht einmal spüren, wenn er in mich eindrang. Es war einfach keine Reibung da.“ Die Beckenbodenmuskulatur ist tatsächlich oft so stark gedehnt, dass ein Gefühl der Weite entstehen kann. Mit Beckenbodenübungen und bewussten Genitalberührungen können die Muskeln aber wieder gestärkt und das Gefühl beim Sex intensiviert werden. Weiters können Dammschnitt oder Dammriss durch Narbenbildung beim ersten sexuellen Kontakt Schmerzen verursachen. Die Auswirkungen des Geburtsvorgangs auf den weiblichen Körper sollten nicht unterschätzt werden. Jede Frau sollte auf ihren Körper

hören, ihn respektieren und ihm die Zeit zugestehen, die er fordert.

Wie schafft man es, sich in der Rolle als Mama auch noch als begehrenswerte Frau zu fühlen?

Der eigene Anspruch von vielen Frauen, die Rollen als Mama, Haushälterin, sorgende Partnerin und Geliebte zu 100 Prozent zu erfüllen und auch, dass der Sex wieder genauso wird wie vor den Kindern, lässt viele verzweifeln. Die Mutter eines zweijährigen Kindes erzählte einmal: „Ich möchte wieder so sein wie vorher – spontan, lustvoll und leidenschaftlich! Ich kann nicht verstehen, wieso ich so weit gekommen bin, dass ich mich nicht einmal mehr selbst befriedige.“ Die persönlichen Erwartungen und den selbst auferlegten Druck ein wenig herabzuschrauben, macht hier Sinn.

Die Geburt eines Kindes macht eine Frau zur Mama; es braucht Zeit, in diese Rolle hineinzuwachsen. Auch die körperliche Regeneration braucht seine Zeit. Eine alte Weisheit besagt: Zehn Monate Schwangerschaft, zehn Monate Regeneration, bis sich alles wieder „normalisiert“ hat.

Auch Kinder im Ehebett sind oft für die Sex-Flaute verantwortlich. Kann Co-Sleeping zu einem ernsthaften Problem in der Beziehung werden?

Ob ein Baby im Schlafzimmer in einem Bettchen oder im Ehebett schlafen soll, ist eine persönliche Entscheidung. Aber es kann durchaus zu einem Problem in der Beziehung werden: ➤



© Shutterstock



UNSERE EXPERTIN

Susa Haberfellner, Dipl. Sexual- und Lebensberaterin, Klin. Sexologin; Rainerstr. 8a, 4600 Wels, Tel.: 0664/3951194

wenn es so weit ist, dass sich die Lust auf Sex wieder einstellt – bei den einen kommt sie nach kurzer Zeit wieder, bei anderen dauert es ein Jahr oder länger – und die Eltern ihre Privatsphäre wiederhaben wollen. Ich rate Paaren, ihre Situation mit einem Kleinkind lediglich als eine Phase in einer lebenslangen Beziehung anzusehen. Das hilft ihnen, Geduld zu üben und Hoffnung zu bewahren. Jedes Kind hat es noch gelernt, im eigenen Bettchen zu schlafen – manche früher, manche später.

Ja, manche später ... Wie kann man das Sexleben dennoch aufrechterhalten?

Wenn es um die elterlichen Bedürfnisse geht, ist Kreativität gefragt. Ein Vater erzählt: „Während unsere kleine Tochter in ihrem Bettchen neben unserem Ehebett schlief, haben wir den Sex manchmal mittendrin unterbrochen, weil die Kleine aufgewacht ist. Wir haben gekichert wie Teenies. Später sind wir aus dem Schlafzimmer ins Bad gewandert. Meine Partnerin konnte sich da leichter auf sich konzentrieren und spürbar mehr fallen lassen.“

Um das neue Leben als Mama und Papa zu beginnen, sollten Eltern sich eine „Paarzone“ suchen, in der sie als erotisches Paar ganz sie selbst sein und das Verlangen ihrer Körper wieder entfachen und befriedigen können, sprich: in der sie ungestört Sex haben können. Zeit für sich als Paar zu nehmen, heißt, einen Tag, Abend oder ein Wochenende zu zweit einzuplanen. Planung impliziert eine Absicht, die nicht zu unterschätzen ist. Wenn Eltern sich ein Schäferstündchen vornehmen, bekräftigen sie damit ihre erotische Verbundenheit. Ich rate Paaren, diese Zeit dann auch ganz bewusst miteinander zu erleben.

Manchmal ist es für viele auch ganz

praktisch, das Kind als Vorwand zu nehmen, wenn sich die Lust auf Sex in Grenzen hält ...

Es gibt viele Gründe, warum die Lust auf Sex fehlen kann. So ist die Frau vielleicht den ganzen Tag allein mit einem schreienden oder trotzen Kind, daneben für den gesamten Haushalt zuständig und vielleicht auch schon Teilzeit in ihren Beruf zurückgekehrt. Zwangsläufig ist die Folge, dass sie erschöpft und gereizt ist und sich alles in ihr sträubt, wenn ihr Partner noch Sex haben will. Das Bett wird nur noch mit der Sehnsucht nach Schlaf in Verbindung gebracht. Von den Paaren, die zu mir kommen, klagt ein Drittel über Lustlosigkeit und gibt an, dass diese im Zusammenhang mit der Geburt ihrer Kinder entstanden ist. Die Geburt eines Kindes ist ein gigantischer Einschnitt. Auch bei harmonischen Paaren ist plötzlich alles durcheinander. Frischgebackene Eltern lachen und reden plötzlich weniger miteinander, streiten dafür aber umso mehr. Kein Wunder also, dass sie sich auch sexuell auseinanderleben. Steht das Gefühl im Raum, das Kind ist ein willkommener Grund, um der Sexualität aus dem Weg zu gehen, sollte das Thema unbedingt angesprochen werden. ●