

AM WOCHENENDE  
**Magazin**

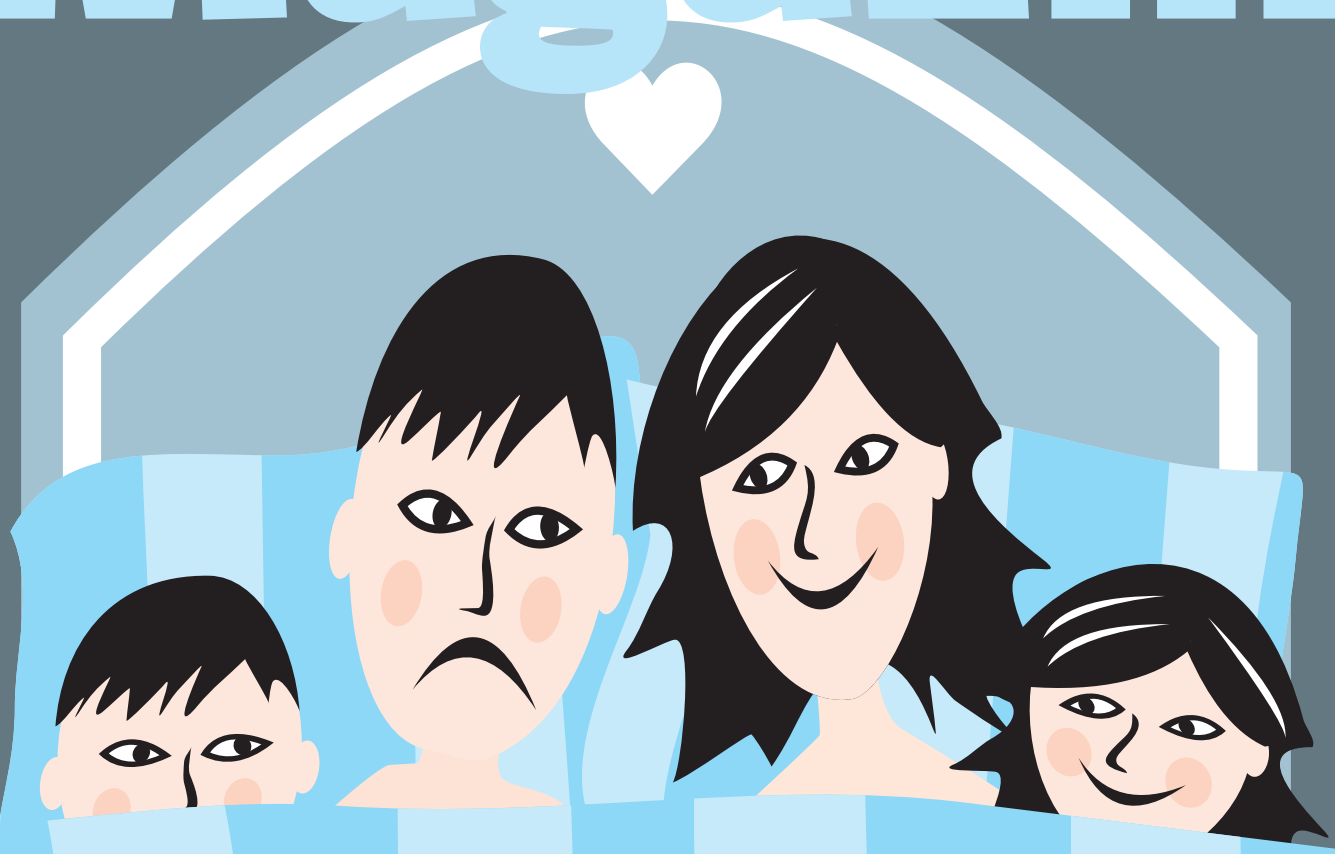
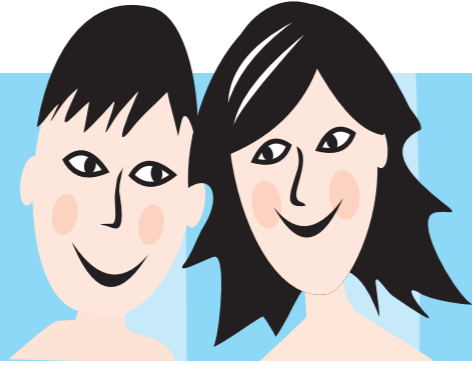


ILLUSTRATION: THINKSTOCK

## **Frust statt Lust**

Kinder und Familie zuerst: Viele Eltern opfern ihre Zweisamkeit. Experten plädieren für mehr Egoismus in der Liebe



# 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

## INTERVIEW

## „Lasst Eure Kinder in Ruhe“

Sascha Schmidt ermutigt Eltern, nicht permanent auf den Nachwuchs zu sehen, sondern die Paarbeziehung zu pflegen

*Herr Schmidt, wie schafft man es, trotz Kindern und Arbeit ein Liebespaar zu bleiben?*

Da gibt es drei wichtige Punkte. Zuerst sollte sich das Paar bewusst machen, dass Kinder in der Tat eine Partnerschaft gefährden können. Besonders dann, wenn sich in den ersten zwei, drei Jahren alles um das Kind dreht. Das ist eine sehr schöne Zeit, aber auch eine sehr herausfordernde für die Beziehung. Deswegen sollten sich beide versprechen: Lass uns spätestens nach 24 Monaten wieder auch Mann und Frau sein, und nicht nur Mutter und Vater. Die Paarzeit macht in den ersten Monaten mit Kind Pause, ja. Aber dann sollte sie wiederbelebt werden.

*Wie gelingt das im stressigen Alltag?*

Indem das Paar gezielt Zeit füreinander findet. Das ist Punkt Zwei. Diese Zeiten als Frau und Mann sind sehr wichtig. Wenn sie dann zu zweit über ihre Kinder sprechen, bitte nicht aus der Organisations- und Elternperspektive. Sondern eher: Wie geht es dir mit dem Muttersein? Was vermisst du? Was brauchst du? Wenn diese Bedürfnisse nicht ausgesprochen werden, wird es schwierig.

*Nehmen wir vielleicht vieles zu selbstverständlich?*

So ist es und ich habe auch ein Bild dafür. Die Beziehung kann man vergleichen mit einem schicken, tollen Oldtimer. Wenn Kinder kommen, parkt das Auto eben eine Zeit lang in der Garage und das ist auch in Ordnung. Nur, auch dann muss es noch gepflegt werden, sonst rostet es irgendwann. Leider versäumen das viele. Auch weil sie sich hauptsächlich mit den Bedürfnissen der Kinder befassen.

*Ist das denn schlecht?*

Glückliche Kinder haben glückliche Eltern. Das ist mein dritter wichtiger Punkt. In Beratungen sage ich oft: Nehmen Sie den Fokus weg vom Kind. Oder ganz überspitzt: Lasst eure Kinder in Ruhe. Die Kinder stehen heute oft zu sehr im Mittelpunkt. Doch wenn wir uns gut um unsere Partnerschaft kümmern, machen wir unseren Kindern ein riesiges Geschenk. Das vergessen viele Paare. Kinder fühlen sich geborgen, wenn sie spüren, dass es ihren Eltern miteinander gut geht. Und Eltern sollte auch bewusst sein, dass Kinder deren Beziehungsmuster inhalieren. Was Kinder vorgelebt bekommen, kopieren sie. Durch ihre Eltern lernen sie, was es bedeutet, Frau und Mann zu sein. Das allein kann ein Motivationsschub sein, etwas an der Partnerschaft zu ändern.

*Viele Experten raten Paaren mit Job und Kind zum Sex nach Plan, zu festgelegten Liebesdates. Was halten Sie davon?*

Ich rate Paaren nicht dazu. Viel wichtiger finde ich, überhaupt wieder Zweisamkeit zu erleben, Zärtlichkeit. Wenn daraus Sex entsteht, wunderbar. Falls nicht, auch kein Problem. Ich bin kein Fan davon, Sex zu erzwingen. In meiner Praxis erzählen mir Frauen oft, dass sie und ihr Körper sich bei einer längeren sexuellen Pause irgendwann darauf einstellen. Männer hingegen suchen oft die Ersatzbefriedigung im Netz und schauen Pornos. Es ist extrem wichtig, über Sexualität zu sprechen, das gilt aber für alle, nicht nur für Paare mit Kindern. Nach einer Geburt ist mit dem Körper der Frau einfach wahnsinnig viel passiert. Ich frage meine Paare immer: Wie ist eure Bedürfniswelt? Was braucht ihr jetzt? Viele können mit der Frage erstmal gar nichts anfangen.

*Was brauchen Paare, um sich wieder näher zu kommen?*

Kinderfreie Zeiten sind extrem wichtig, auch wenn sie vielleicht mühsam zu organisieren sind. Nur so hat das Paar überhaupt die Chance, mal wieder „kinderfrei“ zu denken. Ich empfehle, mal eine Woche allein, ohne Partner, vielleicht mit einer Freundin, in den Urlaub

zu fahren. Um überhaupt mal wieder bei sich selbst anzukommen und darüber nachzudenken: Was fehlt mir? Was will ich ändern? Die Kinder überleben das. Doch gerade Müttern fällt allein schon der Gedanke an solch eine Auszeit oft sehr schwer.

*Warum ist diese Zeit allein oder auch nur als Paar so wichtig?*

Im Leben von berufstätigen Eltern ist einfach sehr viel los. Job, Kinder, Haushalt, vielleicht noch ein Yoga-Abend in der Woche. Die gemeinsame Paarzeit fällt häufig hinten runter, dabei gehört sie ganz nach vorne. „Das funktioniert schon“, denken viele, aber das tut es eben nicht automatisch. Wenn Mann und Frau sich als Paar nicht mehr spüren, wird es schwierig. Dann trocknet etwas aus und es wird sehr schwer, das wieder zu beleben. Daher: Führt eine regelmäßige Paarzeit miteinander ein.

*Was sollte während dieser Zeit passieren?*

Es muss kein romantisches Candle-Light-Dinner sein. Oft ist es sogar besser, wenn diese Zeit ganz unverplant ist und man sich einfach treiben lässt. Egal, ob man spazieren geht oder auch nur miteinander schweigt: Diese Zeit ist wichtig, um in Kontakt zueinander zu kommen. Eine Tankstelle, um die Batterien aufzuladen für den Rest des Alltags. Sonst merkt das Paar irgendwann: Wir funktionieren noch als Team, aber sonst ist da nichts mehr zwischen uns.

*Wie kann es dazu kommen? Schleicht sich das ein über die Jahre?*

Der Übergang vom Paar zur Familie schüttelt jeden richtig durch. Es ist diese Vielfalt von Verantwortung und Emotionen, die da auf uns einprasselt. Das ist alles sehr schön, aber zieht auch Energie, das geht nicht nebenbei. Und vor allem: Man kann es nicht planen. Doch das Paar kann sich gegenseitig versprechen: Lass uns gemeinsam in Kontakt bleiben und darüber reden, wie



FOTO: MELISSA BUNGARTZ

**Sascha Schmidt** ist Familienberater und Karriere-Coach. Sein Schwerpunkt liegt auf Nothilfe für Paare in der Krise.

es uns geht mit dem Abenteuer Familie. Sonst entsteht irgendwann Sprachlosigkeit. Und beide Partner beklagen, dass der andere ihn nicht mehr versteht.

*Sie schreiben, eine große Falle in Partnerschaften sei Perfektionismus. Wieso?* Viele von uns wollen heute alles haben und sein. Frauen möchten die perfekte Mutter sein, sich beruflich aber auch nicht ganz aufgeben, gleichzeitig auch noch schön und attraktiv sein. Dieses Ideal wird von den Medien befeuert. Wenn es dann aber im Alltag nicht ganz klappt damit, kriegt häufig der Mann das ab. Frauen suchen eher den Konflikt mit ihrem Partner, als mit dem Kind oder dem Chef. Und auch Männer haben einen Perfektions-Drang. Sie wollen und müssen das Geld verdienen und wollen gleichzeitig auch möglichst viel Zeit mit ihren Kindern verbringen. Sie fragen sich, wie das funktionieren kann, ein anderer Vater als in früheren Generationen zu sein. Wenn beide nicht partnerschaftlich an die Sache herangehen, werden sie irgendwann zum Einzelkämpfer.

*Und ums Geld wird auch andauernd gestritten ...*

Geld ist ein großes Tabu- und Macht-Thema. Wer das Geld hat, hat Macht über den anderen. Deutlich wird das zum Beispiel beim Thema Haushalts-

geld oder auch bei Trennungen. Wenn da noch viel übers Geld gestritten wird, geht es eigentlich noch um etwas ganz anderes. Geld ist vor allem auch ein Anerkennungsthema. „Du siehst nicht, was ich leiste“, klagen viele Männer. Einer sagte mir: „Meine Frau erwartet, dass ich sie und die Kinder mehr in der Betreuung unterstütze. Doch dann könnten wir uns unsere Wohnung nicht mehr leisten, und das will sie natürlich auch nicht.“

*Sie raten Paaren, jeweils eine Gebrauchsanweisung über sich selbst zu erstellen.*

Ja, denn das kann eine Brücke sein, um wirklich darüber nachzudenken: Was tut mir gut? Was wünsche ich mir? Und was geht gar nicht? Zum Beispiel: „Ich mag es nicht, belogen zu werden oder wenn du unpünktlich bist.“ Die Gründe liegen ja meist in der eigenen Biografie. Über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen, fällt vielen schwer, weil wir so nicht erzogen worden sind. Der Partner weiß dann aber: Okay, bei diesem Punkt muss ich vorsichtig sein. Normalerweise erfahren wir das alles durch „Learning by doing“, doch dabei wird viel Porzellan zerschlagen. Die Gebrauchsanweisung sollte auf eine DIN-A-4-Seite passen, sie muss kein Roman, sondern vor allem lösungsorientiert sein. Dieses Konzept bewährt sich. Nicht nur für den Partner, sondern vor allem für einen selbst.

Das Gespräch führte  
Christina Rinkl



**Sascha Schmidt:** „Wieder Paar sein – Erfüllte Zweisamkeit trotz Arbeit und Kind, Humboldt-Verlag, 192 Seiten, 19,99 Euro.“