Ihre Sterne

Für die Woche vom 21. bis 27. Januar

Der Löwe sollte Klartext reden, der Skorpion sich auf eine Sache konzentrieren

WIDDER
21.3.–20.4.
Überheblichkeit konnten Sie noch nie leiden. Daher ist Ihnen ein neuer Kollege ein richtiger Dorn im Auge. Sie wissen, dass Ihr Chef das auch bemerkt hat. Wenn Ihre Emotionen hochkochen, werden Sie richtig wütend. Das ist im beruflichen Umfeld aber gerade nicht sehr hilfreich. Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren.

STIER
21.4.–20.5.
Gründliche Vorbereitung hat noch nie geschadet. Obwohl Sie das wissen, müssen Sie sich jetzt richtig aufraffen, um aktiv zu werden. Die Konkurrenz schläft nicht, das bekommen Sie nun deutlich zu spüren. Sie haben aber einige Trümpfe in der Hinterhand. Die sollten Sie endlich ausspielen.

ZWILLINGE
21.5.–21.6.
Sie wollen nun daran gehen, ein paar Pfunde purzeln zu lassen. Da kommt Ihnen ein verlockendes Angebot für sportliche Aktivitäten gerade recht. Sie treffen nun Gleichgesinnte und haben plötzlich mehr Spaß an einer Sache als gedacht. Das fördert Ihre positive Einstellung und stärkt Ihr Durchhaltevermögen.

KREBS
22.6.–22.7.
Sie können etwas, das Sie seit Langem sehnsüchtig angestrebt haben, nicht richtig genießen. Vielleicht, weil Sie dafür zu viele faule Kompromisse eingegangen sind. Immer wieder nagen Zweifel an Ihnen, ob eine Entscheidung auch die richtige war. Tatsächlich erscheint Ihnen vieles in einem neuen Licht.

LÖWE
23.7.–23.8.
Wenn Sie in nächster Zeit eine Reise planen, sollten Sie sich eine Begleitung suchen. Zu zweit machen die Dinge einfach viel mehr Spaß. Reden Sie nicht länger um den heißen Brei herum. Jetzt ist Klartext gefragt. Nur so schaffen Sie Unstimmigkeiten und Missverständnisse ein für alle Mal aus der Welt.

JUNGFRAU
24.8.–23.9.
Ohne mit der Wimper zu zucken, stürzen Sie sich in ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang. Angst haben Sie keine, wovor auch. Viele beneiden Sie jetzt um Ihre Lebensfreude und wünschen Ihnen Glück für Ihre Unternehmungen. Nicht jeder könnte so vieles aufgeben und neu anfangen wie Sie.

WAAGE
24.9.–23.10.
Sie müssen sich jetzt im Beruf einiges sagen lassen. Immerhin haben Sie dazu beigetragen, dass ein bestimmtes Projekt nicht so gut gelang. Mit Niederlagen umzugehen, müssen Sie so manches Mal wieder neu erlernen. Zu sehr sind Sie von Ihrem Handeln überzeugt. Jemand hilft Ihnen verständnisvoll dabei.

SKORPION
24.10.–22.11.
Ihr Terminkalender ist voll, trotzdem müssen Sie sich auf eine Sache voll konzentrieren. Zu viel steht auch für Ihre Kollegen auf dem Spiel. Wenn Sie jetzt Durchhaltevermögen beweisen, werden Sie in Zukunft leichteres Spiel haben. Dafür sollte sich der Einsatz auf jeden Fall lohnen, schaden wird es auf keinen Fall.

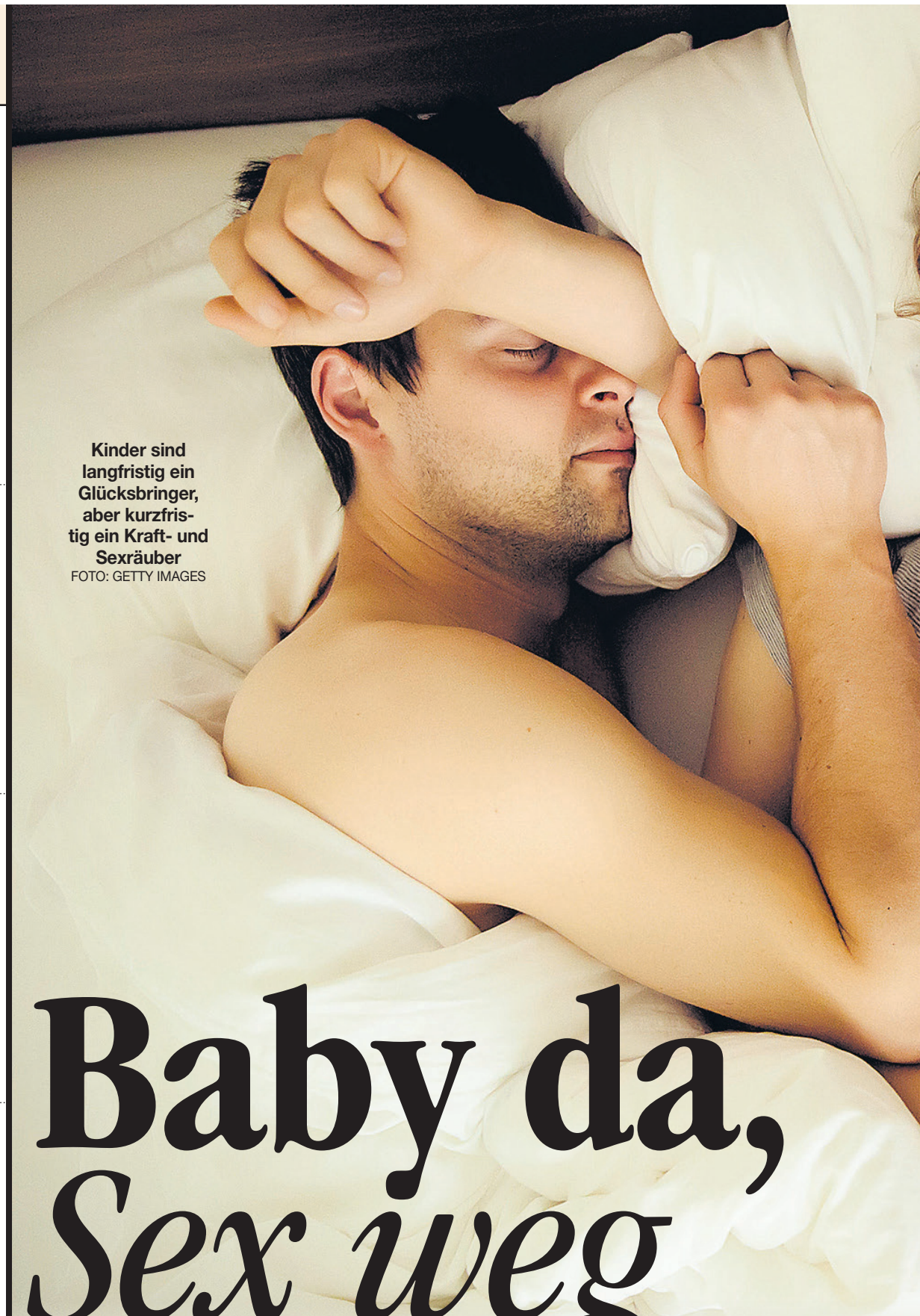
SCHÜTZE
23.11.–21.12.
Bleiben Sie jetzt in Sachen Liebe am Ball. Die Erfolgschancen sind wirklich gut, denn Ihr Gegenüber hat Sie schon lange auserkoren. Trauen Sie sich etwas zu. Sie haben mehr zu bieten, als mancher ahnen mag. Zeigen Sie sich nun von Ihrer charmanten Seite, und verbringen Sie ein paar entspannte Stunden zu zweit.

STEINBOCK
22.12.–20.1.
Sie haben alles getan, was in Ihrer Macht steht. Jetzt bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als den weiteren Fortgang einer Sache dem Schicksal zu überlassen. Wer Ihnen fahrlässiges Handeln vorwirft, macht Sie wirklich wütend. Sie haben das Recht, endlich auch einmal Ihre Meinung zu sagen und an sich zu denken.

WASSERMANN
21.1.–19.2.
So fröhlich und ausgelassen hat man Sie lange nicht gesehen. Sie haben die Zeit der Abgeschiedenheit und des Nachdenkens gebraucht. Jetzt starten Sie neu durch. Sie haben frische Ideen und machen sich mit Eifer daran, sie zu verwirklichen. Gute Freunde stehen Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

FISCHE
20.2.–20.3.
Die vergangenen Wochen waren recht anstrengend, gönnen Sie sich also ein paar freie Tage. Genießen Sie die Zeit, und schöpfen Sie neue Kraft. So bekommen Sie den Kopf frei für neue Projekte. Die ersten Weichen sind gestellt. Nun brauchen Sie noch ein gutes Team um sich, das die Aufgaben meistert.

© DEIKE-PRESS-WH-1803



Kinder sind langfristig ein Glücksbringer, aber kurzfristig ein Kraft- und Sexräuber
FOTO: GETTY IMAGES

Baby da, *Sex weg*

Von
ANJA OPITZ

Ja, es gibt sie. Diese Paare, die schon kurz nach der Geburt ihres Kindes (und schon die ganze Schwangerschaft hindurch) wieder Lust aufeinander haben und sogar noch verrückter aufeinander sind als vorher. Bei den meisten sieht die Realität aber anders aus: Wenn das Baby ins Schlafzimmer einzieht, macht sich das Verlangen aus dem Staub.

Für die erste Zeit hat die Natur das sogar so vorgesehen, denn die Mutter soll sich im Wochenbett ganz auf ihr Kind und die Heilung konzentrieren: Es dauert etwa sechs Wochen, bis sich der Körper der Frau von der Geburt erholt und sich ihr Hormonhaushalt auf die neue Situation eingestellt hat. Außerdem müssen Mann und Frau erst einmal als Elternteam zusammenwachsen. „Die Umstellung von unbeschwerter Zweisamkeit auf Familie ist für Paare oft nicht leicht. Alles konzentriert sich aufs Baby, für die eigenen Bedürfnisse und die des Partners bleibt kaum Raum“, erklärt die Berliner Paartherapeutin Nadja von Saldern. „Sexualität entspringt aber aus Freude und Spaß. Wenn alles nur darauf ausgerichtet ist, als Mutter und Vater zu funktionieren, dann bleibt dafür kein Raum, Leidenschaft kann gar nicht entstehen.“

Es gibt viele weitere Gründe, warum Paare nach der Geburt eines Kindes über einen längeren Zeitraum keinen Sex haben:

► Einer davon ist evolutionsbiologisch: „Wenn die Frau Mutter wird, ist sie erst einmal physisch und emotional nicht bereit dafür, ein weiteres Kind zu empfangen, deshalb signalisiert das Stammhirn: Bitte keinen Sex!“ Der Mann bekommt dieses Signal nicht, er ist weiter genetisch darauf programmiert, sich fortzupflanzen, empfindet Lust – und ist frustriert, wenn sie nicht befriedigt wird: 24 Prozent der Väter klagen einer GfK-Studie zufolge über zu wenig Sex nach der Geburt. „Wegen dieser Diskrepanz gibt es auch so viele Männer, die während der ersten Phase mit Kind fremdgehen“, berichtet von Saldern.

► Oft sind Frauen bei der Babypflege stärker eingebunden und nach einigen Wochen so erschöpft, dass sie für nichts anderes Kraft haben. Männer, die in der Zeit weiter arbeiten gehen, haben dagegen noch andere Themen und auch Wünsche außerhalb der Baby-Blase. Die Folge sind Unverständnis und Frust auf beiden Seiten, was zärtliche und erotische Gefühle nicht fördert.

► Das Zärtlichkeitsbedürfnis der Frau wird durch das Kuscheln mit dem Baby schon erfüllt.

► Durch Schwangerschaft und Geburt verändert sich der weibliche Körper, daran müssen sich viele Frauen erst gewöhnen. Manche fühlen sich zu dick oder unattraktiv. Stillenden Müttern kann es peinlich sein, wenn ihre Brüste beim Sex Milch abgeben: Beim Orgasmus wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das den Milchspendereflex steuert.

► Beim Libido-Verlust spielen auch psychologische Gründe eine Rolle: „Durch die Reduktion auf die Mutterrolle fehlt Frauen Bestätigung, die sie sonst im Job bekommen“,