



**Bei vielen Paaren findet nach der Geburt eines Kindes im Schlafzimmer nichts mehr statt, außer Windeln zu wechseln und Gutenachtlieder vorzusingen. Über die Flaute im Bett, die die Liebe umpusten kann, und was zu tun ist, damit es wieder stürmisch wird**

sagt Nadja von Saldern. „Und wer wenig selbstbewusst ist, hat auch wenig Lust darauf, sich sexuell zu öffnen.“

**Auch die männliche Sexualität ändert sich**

► „Männer spüren oft eine neue, größere Verantwortung, die sie belasten kann. Sie müssen im Job und zu Hause funktionieren, wollen alles richtig machen. Damit machen sie sich oft selbst Druck, der in Kombination mit wenig Schlaf und Freizeit die Libido beeinträchtigen kann.“ Das entspricht den Ergebnissen einer Studie der University of Michigan, laut der Müdigkeit, Stress und Zeitmangel die Top 3 der Lustkiller beim Mann sind.

► Manche Männer haben unbewusst ein Problem damit, dass ihre Frau jetzt Mutter ist, denn sie verbinden mit dieser Rolle ihre eigene Mutter. „Und mit der eigenen Mutter will kein Mann Sex haben.“  
► Die häufigste Ursache dafür, dass Mann keine Lust hat, ist ein verletztes Ego. „Männer fühlen sich oft abgewiesen, wenn die Frau

sich aufs Baby konzentriert. Das Baby wird gestreichelt und angestrahlt, er selbst oft noch nicht mal angesehen, sein Wunsch nach Sex abgelehnt. Das kann zu Frust und Unlust führen.“

Vorübergehend ist die Sex-Flaute kein Problem, sagt Nadja von Saldern. „Bis zu einem Jahr nach der Geburt des Kindes ist Sex oft ein schwieriges Thema. Das muss ein Paar sich vorher bewusst machen, mit dieser ganz normalen Durststrecke rechnen.“ Hält die Phase länger an oder ist einer der beiden Partner damit unzufrieden, kann es aber schwierig werden. „Sex ist eine wichtige Säule für jede Partnerschaft. Wenn sie vollkommen wegfällt, bricht das Haus irgendwann zusammen.“

**Sex nicht zu lange ausblenden**

„Nach einem Jahr sollten Mann und Frau spätestens anfangen, sich wieder als Paar anzunähern“, sagt auch der Berliner Therapeut und Autor Dr. Wolfgang Krüger („Liebe ist – den ersten Schritt zu tun“, Herder-Verlag, 14,99 Euro).

„Warten Sie damit nicht zu lange, denn irgendwann gewöhnt man sich daran, den Partner nicht mehr sexy zu finden, die Erotik geht verloren.“ Wo früher ein Paar war, bleibt dann nur eine Elternpartnerschaft.

*Weil der Weg zurück vom ausschließlichen Eltern-Team zum leidenschaftlichen Liebespaar nicht immer leicht ist, empfiehlt Krüger eine schrittweise Annäherung.*

① Reden Sie über das Thema! Warum hast du keine Lust? Was können wir dagegen tun? Was vermisst du, die Intimität oder den Orgasmus? Kannst du verzichten? Wie lange? Ist Masturbation eine Lösung? Wenn Sie sich darüber ausgetauscht haben, können Sie wie Komplizen gemeinsam Lösungen finden.

② Behalten Sie Ihren Partner im Blick! Schauen Sie ihm in die Augen, hören Sie ihm zu, achten Sie auf seine Bedürfnisse. So fühlt er sich wahrgenommen, geschätzt, geliebt. Das ist die Grundlage für den Wunsch nach Sex.

③ Verabreden Sie sich, z. B. 30 Minuten jeden Mittwochabend.

Kämpfen Sie beide darum, dass es trotz Verpflichtungen und Stress nichts Wichtigeres gibt als diese Zeit, konzentrieren Sie sich ganz auf sich als Paar!

④ Gehen Sie ohne Erwartungen und Ansprüche aufeinander zu. Umarmen Sie sich, legen Sie sich nackt ins Bett, kuscheln Sie, genießen Sie die Nähe, haben Sie Spaß miteinander. Das Motto sollte sein: Wir machen alles, ohne dass etwas passieren muss. Irgendwann entwickelt sich daraus wieder körperliches Begehren.

„Sex sollte eine Tankstation sein, kein ‚Jetzt muss ich das auch noch erledigen‘“, betont Nadja von Saldern. Auch wenn vor allem die ersten zwei Jahre mit Kind ein ständiger Ausnahmezustand sind und Eltern oft an ihre Grenzen geraten, sollten sie sich Zeit dafür nehmen. **„Wenn die Partnerschaft nicht funktioniert, geht irgendwann auch die Familie kaputt. Deshalb sollte nach dem ersten Jahr, in dem sich Mama und Papa vor allem um das hilflose Baby kümmern, das Motto sein: Erst der Partner, dann die Kinder!“**

**Style News**



Schatz, da will ich hin!

FOTO: HEMME

**Aloha und guten Appetit!**

Ein wenig Urlaubsfeeling im grauen nasskalten Berlin? Malo Poké Bowl (um die Ecke vom Hackeschen Markt) serviert in einem Raum voller Pflanzen, Holzschaukeln, Bilder und Surfboards das traditionelle hawaiianische Gericht Poké. Übersetzt heißt es „in Stücke geschnitten“. Und so kommt auch der rohe, in Würfel geschnittene Thunfisch (oder Lachs) in einer Sojasoßen-Sesamöl-Marinade in eine Schale voller Reis und Beilagen, die man sich selbst zusammenstellen kann. Dazu dann frische Säfte und fertig ist das Aloha-Gefühl.

MALOA POKÉ BOWL, ORANIENBURGER STR. 7, MITTE, MALOA.COM

**ZAHL DER WOCHE**

**52**

der deutschen Singles wollen einen Partner, der gerne liest. Während ein lesender Mann von 64 Prozent der Frauen gewünscht wird, sind es bei den Männern nur 42 Prozent, die eine Bücherwurm-Freundin suchen.

QUELLE: LOVESCOUT24

**Do it!**

Handy-Hülle und externer Akku in einem: Das speziell für das iPhone 7 entwickelte Smart Battery Case (119 Euro) sorgt für längere Batterielaufzeit und lädt sich gemeinsam mit dem iPhone auf. Auf dem Bildschirm gibt's eine spezielle Anzeige, wie viel Saft noch bleibt. Praktischer geht's nicht!



**Must-have Fransen-Party**

Fransen waren lange eine Sache der Kleider, Taschen und Jacken. Jetzt breiten sie sich aus. Zum Beispiel auf Pullovern und Sweatshirts (7,99 Euro, bei Zara im Sale). Und



eine Franse kommt selten allein: Am besten gleich mehrere und in verschiedenen Farben nehmen!

FOTO: ZARA.COM