

Dossier

# Sex, lass nach ...

Wir sind chronisch übermüdet und/oder erschöpft vom Job, und das Letzte, was wir jetzt brauchen, ist Akrobatik zwischen den Laken. Flammt doch unerwartet mal Lust auf, muss garantiert irgendein kleiner Mensch Pipi oder will eine Reismilch.

Es ist verhext mit dem Elternsex!



**E**igentlich müssten sich auf den Spielplätzen ewige Einzelkinder die Schippen über den Kopf ziehen und keine Emmas und Jonahs, deren Mamis mit XXL-Bäuchen die Sandkastendynamik überwachen. So erledigt, wie wir abends sind nach Kind-Bespaßen, Pastinakenbrei-Experimenten oder Job-Wiedereinstiegsgesprächen.

Aber irgendwer scheint ES doch zu tun. Anders lässt sich nicht erklären, dass das zweite Kind statistisch gesehen etwa zweieinhalb Jahre nach dem ersten auf die Welt kommt. Wobei Sex, Halleluja!, zum Glück nicht mehr hauptsächlich der Familienvergrößerung dient. Sex könnte tatsächlich Spaß machen ... wäre da nicht die Müdigkeit.

Nehmen wir Mimi. Eigentlich heißt sie anders, aber ich nenne sie so, weil ich keine einzige Mimi mit zwei kleinen Kindern, Teilzeitjob und Affäre kenne. Mimi gehört zu den 30 Prozent, die ihrem Partner im Laufe der Zeit sexuell untreu werden. Ihr Mann fühlt sich ausgepowert durch seine Rolle als Haupternährer. Außerdem hat er sich das Familienleben irgendwie toller vorgestellt. Ohne eine Ehefrau, die ständig am Limit ist, ohne Streptokokken-Infektionen der Kids und ohne Krümel unter dem Esstisch. Lust? Fehlzanzeige.

Mimis Affäre logiert in einer Dachwohnung, besitzt ein schwarzes Klavier, auf dem man filmreifen Pretty-Woman-Sex haben kann, und nach dem Sex legt ihre Affäre der Mimi immer einen champagnerfarbenen Bademantel raus.

Bevor ihr Typ auftauchte, hielt sich Mimi an die Mutti-Regel: Schwärme niemals anderen Frauen von deinem Supersex vor! Man weiß schließlich nie, ob die Freundin gerade unter einer Flaute leidet. Auf solche Feinheiten kann sie jetzt keine Rücksicht nehmen. Ihrer Therapeutin gestand sie kürzlich ihre Sorge, sich in ihren Sexgott ernsthaft zu verlieben. Und dann? Die Kinder, der Haus-Kredit? Mimi beschrieb sein Klavier, den Bademantel und seine wundersame Gewohnheit, Pizza nach dem Sex zu bestellen. Die Therapeutin, sonst immer eine Analyse auf Lager, wurde wortkarg und erklärte beim Verabschieden, dass sie über diesen Herrn ab sofort nicht mehr reden wolle. Irritiert erzählte Mimi ihrem Lover von dieser merkwürdigen Reaktion. Da wurde auch er merkwürdig, stand auf und verschwand im Bad. Als er zurückkam, sagte er: „Du, ich möchte nicht, dass du mit dieser Frau noch mal über mich sprichst. Sie ist meine Ex.“

Seitdem bin ich nicht mehr neidisch auf Mimi. Die meisten Affären sind nämlich nicht nur spannend, sondern auch anstrengend. Selbst die offene Be-

ziehung, die so ganz ohne Heimlichkeit auskommt, müsste man emotional erst mal in den Griff bekommen. Ein bisschen mehr sexuelle Freiheit klingt echt verlockend. Aber könnten wir entspannt dabei zusehen, wie sich unser Mann aufmacht zu einem Candle-Light-Dinner? Mit einer anderen Frau?

Vielleicht knistert es zu Hause im wohltemperierten Ehebett nach einigen Beziehungsjahren nicht mehr so sehr, und wahrscheinlich geht Müdigkeit auf einem schwarzen Klavier auch schneller weg. Ja, es ist doof, mit baumelndem BH und heruntergelassener Hose auf dem Sofa vom Nachwuchs erwischt zu werden. Aber man könnte den Sex theoretisch auch in den Wald verlegen, ins Hotel oder auf den Rücksitz des Familien-Bullis. Man könnte die Oma sonntagvormittags mit dem Buggy um den Block schicken, um Zeit für einen Quickie rauszuschinden, und, statt sich auf Kita-Elternabenden zu langweilen, im Hotel einchecken. In der Mittagspause könnte man statt Gemüse im Bioladen Sex-toys im Amore-Shop in den Einkaufskorb packen. Und wenn die Müdigkeit am Ende doch alle Sex-Pläne torpediert, ist Schlafen sowieso die beste Idee. Denn wenn Sex irgendwo definitiv nichts zu suchen hat, dann ist das auf der To-do-Liste. ☺

Text:  
KERSTIN GÜNTZEL  
Illustrationen:  
STEFANIE HILGARTH

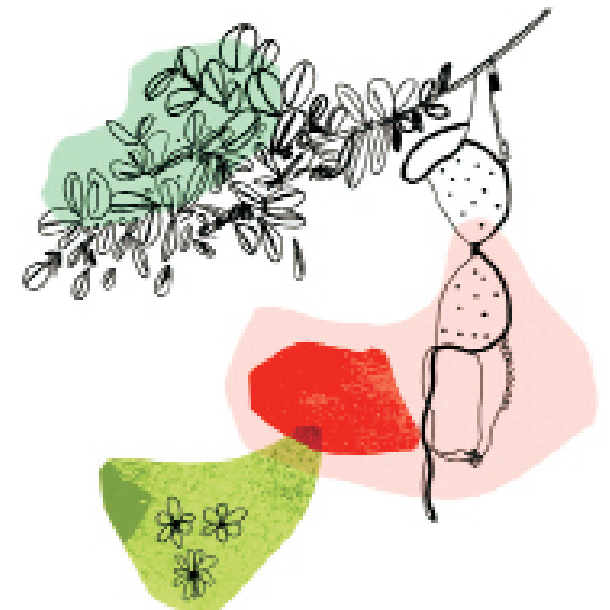


## „Man kann mehr als einen Menschen lieben“

Jan, 41, Pädagoge, seit 15 Jahren verheiratet und Vater von zwei Söhnen, liebt seit zwei Jahren auch Anne. Heimlich

**T**reue war für mich selbstverständlich. Anne lernte ich über meine Kinder kennen. Sie faszinierte mich, aber eine Affäre war trotzdem kein Thema. Vier Jahre trafen wir uns auf dem Spielplatz. Meine Gefühle für sie hatte ich gut im Griff, und die körperliche Anziehung drückte ich irgendwie weg. Bis sie mich bei einem Spaziergang fragte, wie ich zu Polyamorie stehe. Sie deutete an, dass sie und ihr Mann sehr offen leben. Von da an fragte ich mich: Warum verbietet man sich Gefühle zu mehr als einem erwachsenen Menschen? Nehme ich meiner Frau wirklich etwas weg, wenn ich auch eine andere Frau begehre? Es dauerte lange, aber allmählich brach mein Panzer auf. Ich begann, mit Anne zu flirten, dann küssten wir uns, und Monate später fragte sie mich: Willst du?

In diesem Moment, als wir erstmals miteinander schliefen, fühlte ich mich frei. Ich hatte akzeptiert, dass ich zwei Frauen liebe. In meiner Ehe gab es viele Hochs und Tiefs, wir haben zwei Kinder, und unser Sex ist mal überragend und mal öde. Mir fehlt jedenfalls nichts. Anne spricht einfach eine andere Seite in mir an. Mit ihr ist der Sex kompromissloser. Wir tun es im Auto, auf einer Waldlichtung, in der Küche. Es gibt keine erotischen Wünsche, die wir uns nicht sagen können. Dass sie auch ihren Ehemann liebt, stört mich nicht. Eine weitere Affäre neben mir würde mich allerdings schon treffen. Und ich leide darunter, dass wir uns öffentlich nicht zueinander bekennen können, weil ich meine Liebe zu ihr verheimlichen muss. Durch vorsichtige Gesprächsversuche weiß ich: Meine Frau würde eine offene Beziehung niemals akzeptieren.



## „Der Druck ist weg“

Anne, 35, Grundschullehrerin, verheiratet und Mutter von drei Kindern, liebt ihren Mann, ihren Freund und erlaubt sich auch mal einen One-Night-Stand

**M**ein Schulfreund brachte mich nach einem Klassentreffen nach Hause. Im Auto wollte er mich küssen. Die Stimmung zwischen uns war wie elektrisiert. Trotzdem sagte ich Nein, schließlich warteten zu Hause mein Mann und unsere zweijährige Tochter. Als ich meinem Mann erzählte, dass ich schon irgendwie Lust gehabt hätte auf diesen Kuss, flippte er aus. Wir diskutierten wochenlang, was in einer Ehe geht und was nicht. Acht Jahre waren wir da schon zusammen. Sex war für mich zum Pflichtprogramm geworden, das ich meinem Mann zuliebe akzeptierte. Als ich wieder schwanger war, sagte ich: „Für mich wäre es okay, wenn du mit einer anderen Frau schläfst. Es ändert nichts an unserer Liebe!“

Seitdem hat mein Mann wechselnde Beziehungen und Affären. Auch ich verliebte mich nach der Geburt unseres zweiten Kindes neu. Für unsere Kinder ist es normal, dass die Mama auch mal einen anderen Mann küsst. Als Familie sind wir trotzdem eine sichere Burg. Seit ich lieben und küssen kann, wen ich will, ist der Sex mit meinem Mann besser geworden, denn der Druck ist weg. Seit zwei Jahren bin ich in Jan verliebt. Trotzdem würde ich heute nicht zögern, wenn der Schulfreund versuchen würde, mich noch mal zu küssen.



### Liebe werdende Papis:

Nein, ihr könnt euer Baby durch Geschlechtsverkehr nicht verletzen, es ist vom Fruchtwasser und durch die Gebärmutterwand ausreichend geschützt. Auch ein Orgasmus stört das Baby nicht. Sexuelle Zurückhaltung nach der Geburt ist dagegen normal: In den ersten Wochen praktizieren rund 74 Prozent der Männer erst mal Solo-Sex, so eine Studie der Universität Michigan (2012).



**„Hört auf euer Bauchgefühl! Akzeptiert, dass es Phasen gibt. Solche und solche. Das gilt nicht nur für die Erziehung – sondern auch fürs Bett.“**



LISA HARMANN,  
ELTERN-Autorin

## „Es ist nicht für immer vorbei“

Franka, 36, Hausfrau, und Paul, 40, Regisseur, sind seit zehn Jahren verheiratet. Ihre Kinder sind 8, 6, 4 und 1. Inzwischen haben Franka und Paul auch wieder Sex

Nach jeder Geburt hatten wir mindestens vier Monate keinen Sex. Beim ersten Kind sogar noch länger. Eines Abends saßen wir beunruhigt auf dem Sofa und fragten uns, ob das jemals wieder was wird. Geht das allen Eltern so, oder brauchen wir jetzt einen Sex-Therapeuten? Liegt es an der Müdigkeit, oder sind wir uns durch den Babystress fremd geworden? Voller Sorge und Aktionismus bestellten wir online sämtliche Sex-toys – vom Vibrator bis hin zu Handschellen. Aber als wir das Zeug ausprobieren wollten, lagen wir nur kichernd im Bett. Die Erotik war hin, aber die Stimmung super. Seitdem machen wir uns locker. Die ganz wilden Nummern müssen noch immer warten, und wenn es sich ergibt, dann klas-



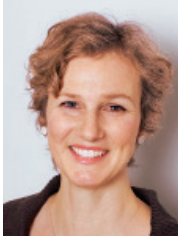
### Liebe werdende Mamis:

Sex während einer normal verlaufenden Schwangerschaft löst keine vorzeitigen Wehen oder Frühgeburten aus und fühlt sich für viele Paare sogar besonders intensiv an.

sich im Bett und nicht mehr im Kornfeld oder nachts im Hausflur. Aber das ist okay.

Dass wir uns nach all den kinderbedingten Sexpausen überhaupt noch körperlich nahe sind – und dazu zählen wir auch Küssen und Streicheln –, liegt bestimmt an unserer Einstellung. Es muss nicht mehr dreimal pro Woche passieren und auch nicht zweimal im Monat. Sondern dann, wenn die Kinder schlafen, wenn wir uns vorher viel zu erzählen hatten und kein Zoff und Terminstress in der Luft liegt. Vor anderthalb Jahren, als unser Jüngster geboren wurde, war Sex nicht mal mehr Thema. Wer steht nachts auf und wechselt das nass gepinkelte Bettzeug? Solche Probleme mussten erst mal gelöst werden. Wer Entzugserscheinungen bekommt, schlägt ein Sex-Date vor. Das nutzen wir dann konsequent und genießen es. Neulich stand Lilli morgens fröhlich grüßend am Bett, als wir spontan Lust aufeinander bekommen hatten, und schon war es wieder vorbei. Dafür sind wir die Nacht darauf wie die Teenies übereinander hergefallen. Mit Zeitdruck kommt man eben manchmal schneller zur Sache. ☺

# Wie kommt die Lust zurück?



Anika Bökenhauer, Mutter von zwei kleinen Kindern, arbeitet als Systemische Paar- und Sexualtherapeutin in Göttingen. Ihre Praxis suchen häufig Paare auf, denen die Lust abhandengekommen ist, zum Beispiel nach der Geburt eines Babys

## Das Baby ist da, aber die Lust ist weg. Was läuft schief?

Bei vielen Müttern ist durch das Stillen der Bedarf an Körperlichkeit einfach gedeckt. Stellt man sie vor die Wahl „Schlaf oder Sex?“, nehmen sie Schlaf. Verständlicherweise. Ich rate Müttern im ersten Jahr nach der Geburt, sich maximale Entlastung im Alltag zu organisieren. Wenn Sex keine Priorität hat, ist das total in Ordnung. Wichtig ist, die Partnerschaft im Blick zu behalten. Zeigen Sie ihm durch Blicke, Worte und liebevolle Berührungen, dass er geliebt wird und ein attraktiver Mann ist.

**Die meisten Männer finden es bestimmt langweilig, einfach nur gut gefunden zu werden.** Viele Männer haben ein größeres Bedürfnis nach körperlicher Liebe, das stimmt. In meine Praxis kommen Paare oft mit unterschiedlichem Fokus: Die Frau will erst die Streitigkeiten beenden, dann klappt es auch wieder mit dem Sex, sagt sie. Der Mann will sich erst körperlich geliebt fühlen, bevor er wieder ins Gespräch kommen kann.

## Wie kommt man raus aus dem Schlamassel?

Indem man anerkennt, dass auch die Sicht des anderen in Ordnung ist, und indem man miteinander über intime Bedürfnisse spricht und den Partner nicht mit Wir-müssen-mal-wieder-Sex unter Druck setzt. Im Übrigen läuft Sex nie linear. Manche Paare haben zwei Tage hintereinander und dann wieder wochenlang keinen Sex. Das ist okay.

## Sind Verabredungen zum Sex die rettende Idee?

Ja, das kann gut funktionieren, wenn wir nicht den spektakulärsten Sex erwarten, sondern erst mal eine körperliche Annäherung, die uns wieder einstimmt auf die Leidenschaft, die ja mal da war. Oft kommt die Lust erst, wenn wir den Körper des Partners wieder spüren. Die zweite Möglichkeit ist: Wir nutzen spontane Gelegenheiten. Das Baby ist beim Spaziergang eingeschlafen? Nichts wie nach

Hause, Kinderwagen auf dem Flur parken und den Partner einfach aufs Sofa schubsen ...

... und kaum ist man in Fahrt, kräht das Baby schon wieder im Buggy.

Kann passieren, aber das schafft auch Begehrlichkeiten, gerade weil etwas nicht vollendet wurde. Außerdem geht es vielen Frauen gar nicht nur um die Frage, ob sie einen Orgasmus haben oder nicht. Auch ohne Orgasmus ist Sex oft ein lustvolles Erlebnis.

**Das Problem ist aber doch, dass Frauen oft während der Schwangerschaft und erst recht nach der Geburt wochenlang abstinente leben und sich daran gewöhnen. Sie vermissen Sex nicht mehr so. Der Mann schon.**

Ein größeres Problem ist aber, dass sich viele Paare mit den Jahren sexuell auf den kleinsten gemeinsamen Nenner geeinigt haben. Jeder macht ein paar Abstriche, verzichtet auf sein eigentliches Kapital, die erotischen Fantasien, und man trifft sich bei einer Art Mittelmaß-Sex und langweilt sich. Allerdings müssen nicht nur Eltern, sondern alle Langzeitpaare aktiv etwas tun für ihr Sexleben und sich fragen, was ihrer Lust im Weg steht. Würde ein besser trainierter Beckenboden das Lustzentrum unterstützen? Dann ist eine Extrarunde Rückbildung eine Idee. Könnten Kerzen, Musik oder eine Massage, ein gemeinsames Bad oder erotische Wäsche für sie und ihn wieder Anreize geben? Jeder braucht etwas anderes.

**Da scheint eine offene Beziehung die perfekte Lösung: Familie und Kinder, aber auch sexuelle Freiheiten, ohne lügen zu müssen.**

Wenn es sich um eine reine Sex-Affäre handelt und der feste Partner kein Problem damit hat, sind ehrlich eingestandene Seitensprünge sicher beziehungsfreundlicher als heimliche. Sie können eine Partnerschaft auch beleben.

**Muss man sich für einen Partner entscheiden, wenn aus der Affäre Liebe wird, oder darf man seinen Kindern auch zwei Beziehungen zumuten?**

In meine Praxis kommen eher die Paare, für die Polyamorie auch anstrengend und konfliktreich ist. Man muss sich ja ständig fragen: Mit wem will ich jetzt eigentlich zusammen sein, in den Urlaub fahren, Weihnachten feiern? So etwas funktioniert nur ohne Besitzansprüche und Eifersucht. Ich frage mich: Wie sollen Eltern neben ihren vielen Aufgaben in Familie und Beruf noch die Bedürfnisse eines Dauergeliebten unterbringen, wenn es um mehr geht als um Sex? Allerdings gibt es sicher Eltern, die das Konzept einer offenen Beziehung ihren Kindern plausibel vermitteln können. ☘



**Sextoy-Tipp:**  
Verführerisch süß:  
Schokoladen-Körper-  
Painting.  
Bestellbar unter  
[www.amorelie.de](http://www.amorelie.de)