



# Wenn die Liebe zu kurz kommt

Zwischen Erziehungspflichten und Berufsalltag verglimmt bei Eltern oft ganz still und heimlich der erotische Funke. Doch das müsse nicht sein, sagen Experten. Denn genau so, wie Eltern ihren Alltag mit Kindern organisierten, könnten sie es auch mit ihrer Sexualität tun.

Text Irena Ristic Foto Thinkstock / Wavebreak Media

Zerwühlten sie als Liebespaar noch lustvoll die Bettlaken, fallen sie als Elternpaar meistens nur noch todmüde in diese hinein – um zu schlafen. «So wie früher wird es in den meisten Fällen nicht mehr sein», sagt Judith Alder, leitende Psychologin der Gynäkologischen Sozialmedizin und Psychosomatik des Unispitals Basel. Das heisst aber nicht, dass die Leidenschaft weg ist: «Die Sexualität ist wie unsere Persönlichkeit ein Lebensbereich, der sich stetig weiterentwickelt.» Mit anderen Worten: Was früher antörnend war, ist es vielleicht heute nicht mehr unbedingt. Und wenn dies bedeute, weniger miteinander zu schlafen, dann sei das auch okay. Dafür werde vielleicht ande-

res erregend. «Die sexuellen Bedürfnisse verändern sich.» Wichtig sei, gemeinsam darüber zu reden und sich als Elternpaar nicht unter Druck zu setzen, so Alder. Eine Prise Gelassenheit und Akzeptanz helfe dabei sehr. Die gute Nachricht deshalb gleich vorweg: Die meisten Eltern haben regelmässig Sex, wenn auch mit Abstrichen.

## Sich sexuell finden

So gab in deutschen Studien ein Drittel der befragten Eltern an, im gleichen Masse miteinander zu schlafen wie vorher, während ein zweites Drittel erklärte, weniger Sex miteinander zu haben. Die restlichen

Paare gaben hingegen an, Probleme zu haben, sich sexuell zu finden. Und das ist immerhin auch ein Drittel.

Raimondo Lettieri, Paartherapeut in Zürich, berät viele Paare mit Kindern, die in eine Krise geraten sind. Der «Klassiker», die Doppelbelastung mit Beruf und Familie, gehöre immer noch zu den Hauptursachen, die zu einer «verkehrsberuhigten Zone» führten. Eine Frage, die er Paaren in einer Therapiesitzung oft stellt, lautet darum: «Wie viele Kinderspielsachen liegen im Schlafzimmer herum?» Dies sei ein Hinweis darauf, wie gut es Eltern gelinge, sich als Paar von den Kindern abzugrenzen und Eigenräume zu schaffen. Dabei komme es vor allem auf die kleinen, vermeintlich unwichtigen Dinge zwischen Mann und Frau an.

### Sexuelles Begehren lernen

«Mir fällt oft auf, dass Paare die Zärtlichkeit im Alltag zur Nebensächlichkeit verkümmern lassen», sagt Judith Alder. Ein flüchtiger Kuss am Morgen, eine müde Umarmung vor dem Zubettgehen lassen wenig Nähe, geschweige denn ein erotisches Knistern entstehen. Für Karoline Bischof, Sexualtherapeutin und Gynäkologin am Zentrum für interdisziplinäre Sexologie und Medizin (ZiSMed) in Zürich, gibt es noch einen anderen Aspekt: «Viele Menschen wissen nicht, dass sexuelles Begehren eine gelernte Fähigkeit ist, dass sie aktiv etwas dafür tun können.» Sie erlebe immer wieder, dass die Lebensumstände oder der Partner für mangelnde sexuelle Lust verantwortlich gemacht würden. «Diese Haltung ist für beide Partner schmerzhaft. Ein Paar kann gar daran zerbrechen», sagt die Sexualmedizinerin. Eine gute Körperwahrnehmung und die Fähigkeit, die eigene Erregung lustvoll zu steigern, seien hingegen die besten Voraussetzungen, den Partner (wieder) zu begehren und zu geniessen.

Doch wie können Paare mit Kindern ihr erotisches Ich wiederentdecken? Auch hier

lautet die Zauberlösung: «Eltern sollten sich bewusst Zeit für sich nehmen, um auch alleine über Tagträume, Lektüre, Selbstberührungen und andere sinnliche Anregungen die erotische Seite in sich wieder zu wecken», sagt Karoline Bischof. Dies mache Lust auf mehr und Lust auf den Partner.

### Sex nach Plan?

Die Sexologin Linda Andreska hat einen pragmatischen Tipp für Paare mit Kindern, die ihr Sexleben intensivieren möchten: «Sie sollten einen Termin für Sex ausmachen. Denn wenn sie spontan Sex haben wollen, kommt garantiert etwas dazwischen.» Also Sex nach Plan? Für Linda Andreska nichts Ungewöhnliches, denn: «Man geht ja auch nicht «spontan» ins Theater, sondern kauft sich Tickets und zieht sich schön an.»

Diese Methode sei allerdings nicht für jedes Paar geeignet, sagt Raimondo Lettieri: Seien etwa unterschwellige Konflikte im Spiel, könne sich dies auch kontraproduktiv auswirken. «Wenn Eltern schlecht organisiert sind, der Vater etwa weiterhin sein Junggesellenleben führen will, löscht es der Mutter ab.» In so einem Fall sei das «Problem Sex» ein Symptom für einen anderen Konflikt, sagt Lettieri. Sei dieser aber geklärt und gehe es hauptsächlich darum, sich Raum und Zeit für das Intimleben zu nehmen, gebe es in seiner Praxis einige interessante Beispiele von Müttern und Vätern, die es mit Fantasie und Organisation schafften, ihre Sexualität lebendig zu halten. So wie das Paar, das seit vielen Jahren seinen fixen «Sextag» im Kalender eingetragen hat und ihn konsequent durchzieht. «Dieses Paar macht damit sehr gute Erfahrungen», sagt Lettieri. Trotzdem stellt sich die Frage: Leidenschaft auf Knopfdruck, geht das überhaupt? «In längeren Beziehungen eher nicht», sagt Judith Alder, «aber Paare können auf diese Weise eine schöne Atmosphäre schaffen, in der sie auch mal nur zärtlich sind.» Und darauf komme es schliesslich an.