

# A



## STERNE GUCKEN

TOLLE PÄRCHEN-APP: I-PHONE IN DIE LUFT HALTEN UND PER „STAR WALK“ ALLE STERNBILDER AM HIMMEL ÜBER EINEM ERKUNDEN



## HÜBSCH GEMACHT

SEIT JAHREN NUR WINDELN STATT UNTERWÄSCHE GEKAUFT? NACH-HOLEN, ZUM BEISPIEL BEI [WWW.PRINCESSETAMTAM.COM](http://WWW.PRINCESSETAMTAM.COM)



## KUSCHELKINO

ZWEISITZER IM KINO RESERVIEREN MAG AUF DEN ERSTEN BLICK WAS FÜR KNUTSCHENDE TEENAGER SEIN. ANDERERSEITS ...

Il das hilft. Für ein paar Wochen. Übrigens auch den daheimgebliebenen Kindern, egal wie sehr sie schreien in der Nacht mit Oma – denn man kann Kindern kaum ein größeres Geschenk machen als Eltern in einer glücklichen Beziehung.

Doch wie lässt sich das Glück daheim, im Alltag, erhalten? Einer der besten Wege ist wahrscheinlich, John Gottman zu fragen. Gottman ist der zauselige Altmeister in seinem Feld als Professor der Liebe. Sein ganzes Berufsleben lang erforscht der 68-Jährige die Dynamik von Paaren, angeblich weil es ihm „nie gelungen ist, eine glückliche Beziehung mit einer Frau zu haben“. Wirklich neu daran war vor allem sein Blickwinkel: auf die Beziehung als Einheit, nicht auf zwei Personen. Heute beobachtet John Gottman mit Kameras ein viertelstündiges Gespräch eines frisch verheirateten Paares, egal ob hetero- oder homosexuell, analysiert es und kann danach mit mehr als 90-prozentiger Treffsicherheit voraussagen, ob sich das Paar in vier bis sechs Jahren scheiden lassen wird. Es grenzt an Magie. Aber das ist es nicht. „Liebesbeziehungen sind erstaunlich stabil“, sagt er, und beantwortet damit auch gleich die Frage, wie wir selbst über unsere Beziehungen bestimmen können: Kommunikation zwischen Partnern ändert sich nicht, wenn wir sie nicht bewusst ändern. Wir sind nicht besser als unsere Eltern, deren Diskussionen immer gleich laufen. Oder unsere eigenen Diskussionen mit unseren Eltern:



## INTERVIEW



# »ES BRAUCHT KEINE LUST, UM SEXUELL AKTIV ZU SEIN.«

**DORIS CHRISTINGER UND PETER A. SCHRÖTER**  
ARBEITEN SEIT DREISSIG JAHREN ALS SEXUAL-, PAAR-, PSYCHOTHERAPEUTEN UND BUCHAUTOREN IN ZÜRICH. IHR AKTUELLER BESTSELLER HEISST „VOM NEHMEN UND GENOMMEN WERDEN“ (PENDO VERLAG, 18,95 EURO, AB DEZEMBER BEI PIPER AUCH ALS TASCHENBUCH).

### Wie schafft man es als Paar, nach der Geburt der Kinder weiterhin guten Sex zu haben?

Doris Christinger: Indem man die neuen Rollen als Eltern zur Liebhaberrolle hinzunimmt statt die Liebhaberrolle durch sie zu ersetzen. Die große Veränderung bei der Frau ist es ja, plötzlich zusätzlich zur Geliebten auch Mutter zu sein. Und gerade beim ersten Kind passiert Frauen da oft etwas, das man auch aus der ersten Verliebtheitsphase in der Partnerschaft kennt: Sie verlieben sich mit einer gewissen Ausschließlichkeit in das Kind. Und auch die Väter sind oft so begeistert von ihren Sprösslingen, dass alles andere ausgeblendet wird. Das ist nicht zu vermeiden – aber nach einer gewissen Zeit sollte der Fokus wieder weiter werden. Man muss den Wechsel schaffen: vom Funktionieren als frische Eltern zurück zu Sinnlichkeit und Erotik.

### Und wie schafft man das als viel beschäftigtes Elternpaar, nicht nur zu funktionieren?

Peter A. Schröter: Der wichtigste Schritt ist ganz einfach: indem Sie darauf achten, sich auch im Alltag wieder sinnlich-erotisch zu berühren. Sie dürfen die Rolle des Liebhabers, der Liebhaberin nicht vergessen. Und für die Lust gilt: Etwas Stress ist gut, aber zu viel Stress ist ein Lustkiller.

### **Wie reagiert man auf diese Lustlosigkeit?**

DC: Das Paar muss lernen umzudenken. Denn die Wahrheit ist: Es braucht keine Lust, um sexuell aktiv zu werden. Aber wenn man aktiv wird, stellt sich irgendwann auch die Lust wieder ein. Das finde ich die größte Erleichterung für ein Paar. Die meisten funktionieren ja so: Wenn ich Lust habe, dann findet Sex statt – und wenn ich keine Lust habe, dann passiert eben nichts. Aber man kann sich jederzeit, auch ohne Lust, lieben.

### **Also: nicht lang nachdenken und anfangen?**

DC: Ich rate jungen Paaren, abends vor dem Einschlafen Sex zu haben – ob sie nun erschöpft sind oder nicht. Glücklicherweise gibt es auch eine anstrengungslose Art zu lieben. Bei der sanften Penetration, wie wir es nennen, braucht es keine Lust der Frau und auch keine Erektion. Man geht ineinander, und sensationell ist: Die Frau fühlt sich berührt. Es gibt einen energetischen Austausch – und aus dem heraus kann dann auch die Lust kommen.

### **Klingt ehrlich gesagt ziemlich verkrampft.**

PS: Nun, man muss sich darauf einlassen. Vor allem für die Männer ist das nicht immer ganz leicht. Denn sie wollen in den meisten Fällen eben öfter als die Frauen härteren Sex und einen Orgasmus. Wenn das Paar offen genug ist, könnte der Mann deshalb im Beisein der Frau auch Selbstliebe praktizieren. Das wäre so ein Brückenmanöver: Die Frau ist liebevoll dabei. Vielleicht berührt sie ihn. Und vielleicht springt der Funke ja auch über.

### **Und der Vorteil ist: Sie hat nicht das Gefühl, verantwortlich für seine Lust zu sein?**

PS: Genau. Der Mann tritt ihr gegenüber nicht bedürftig auf. Und sie hat nicht das Gefühl: Da ist noch einer, der etwas von mir will.

### **Und wenn mittendrin das Kind schreit?**

DC: Dann gehen sie eben wieder auseinander und fangen noch einmal an. Störfaktoren von außen sind nicht so tragisch, an sich kann man Sex problemlos unterbrechen.

### **Sollte man für den Sex sogar einen Termin vereinbaren?**

DC: Unbedingt, ja! Am Anfang sagen immer alle: „Das ist ja grauenhaft! Ich brauche Lust dafür, und der Moment muss stimmen.“ Aber das stimmt nicht, Lust kann sich jederzeit aufbauen, wenn man ihr nur die Möglichkeit gibt. Und Regelmäßigkeit ist wichtig für das Sexualeben.

### **Warum?**

DC: Wenn ein Paar sich lange nicht liebt und dann ein eher laues Erlebnis dazukommt, wird der Sex immer mehr zur Belastung. Wenn es eine gewisse Regelmäßigkeit gibt, spielt die einzelne Begegnung nicht so eine große Rolle. Dann kann es mal befriedigend sein, manchmal sogar langweilig. Aber es hat nicht diese existenzielle Dimension, wo gleich alles infrage gestellt wird.

### **Das klingt, als müsse man vor allem seine Vorstellung von gutem Sex verändern.**

PS: Ja – übrigens unabhängig vom Kinderkriegen. Die meisten definieren ihren Idealsex von der Zeit her, wo sie leidenschaftlich verliebt waren, und resignieren dann, wenn er anders wird. Aber es gibt nicht nur den einen guten Sex. Auch bei jungen

Eltern kommt das Feuer wieder hinein, aber der Sex wird anders sein. So wie sich die Rollen und Lebensphasen verändern, gibt es auch verschiedene Qualitäten von Sex.

### **Das Problem ist also der Vergleich mit dem Sex, den man vorher hatte?**

PS: Ja. Dabei ist ja klar, dass sich der Sex verändert. Nehmen wir den Körper: Durch die Geburt verändert sich die Frau für eine gewisse Zeit körperlich sehr stark. Wenn der Beckenboden weniger Tonus hat, ist der Orgasmus der Frau völlig anders. Dann gibt es nicht mehr diese klaren Höhepunkte, sondern eher etwas Fließendes – die Stärke des Orgasmus hat mit der Stärke der Kontraktion zu tun. Dieses zeitweilige Anderssein muss man auch annehmen.

### **Was den Frauen bisweilen schwerfällt – weil sie sich in diesem veränderten Körper weniger begehrenswert fühlen.**

PS: Für den Mann geht es dabei um die Frage: Inwieweit bin ich bereit, mit meiner Frau durch alle Lebensphasen zu gehen? Oder halte ich an der Frau fest, die ich damals getroffen habe. Es ist ja tatsächlich ein völlig neuer Körper. Und das meine ich jetzt aus der Perspektive des Mannes auch positiv: Durch eine Geburt lernen die meisten Frauen zum Beispiel, was echte Hingabe ist. Hier öffnet sich eine ganz neue Dimension der Liebe.

### **Das müssen Sie erklären.**

DC: Im Geburtsprozess gibt es ab einem bestimmten Moment diese Eigendynamik, wo der Körper einfach übernimmt und die Frau keine Kontrolle mehr hat. Für viele ist das ein Schock, weil sie plötzlich ganz körperlich erfahren: Es gibt Situationen im Leben, da kann ich nicht alles unter Kontrolle haben. Andererseits ist genau das eine Erleichterung. Denn die meisten Frauen sind mehr oder weniger Kontrollfreaks. Und sie wissen oft nicht, wie sie diese Kontrollmechanismen lösen können.

### **Sie sagen, man kann die Erfahrung des Kontrollverlusts bei der Geburt im Sex anwenden?**

PS: Wenn es gelingt, dieses Entgleiten als Lebendigkeit zu begreifen und nicht als „sich nicht mehr im Griff haben“, dann kann die Geburt eine Initiation sein, die sich auf die sexuelle Ebene übertragen lässt.

### **Was möglicherweise schwierig ist, wenn da ein Baby im Zimmer ist. Das Kinderbett im Schlafzimmer – wie lange ist das aus Ihrer Sicht in Ordnung?**

DC: Das muss jedes Elternpaar selber entscheiden. Wenn man das Kind länger im Zimmer behält, sollte man sich aber bewusst sein, dass es dabei auch um ein unbewusstes Abgrenzen vom Partner gehen kann. Denn ein großer Teil der Aufmerksamkeit bleibt dann auch im Ehebett noch beim Kind. Es ist wichtig, ehrlich darüber zu sprechen, weshalb man das Kind weiter im Schlafzimmer haben will. Vielleicht ist die Mutter ja auch ganz froh, wenn der Kleine mal schreit – weil sie nämlich aus Übermüdung und Erschöpfung keinen Sex will. Wenn das ausgesprochen ist, verliert es an Schärfe.

### **Heißt also: reden.**

DC: Ja, aber nicht nur. Ich wünsche jungen Paaren, dass sie den Mut haben, ins Schleuderprogramm zu gehen – und alle Vorstellungen und Ansprüche mal beiseitezulassen. Aber dann aufzuwachen und zu sagen: Okay. Und jetzt gehen wir unser Liebesleben an.