



... und **wie** läuft es jetzt im Bett???

Baby ist da, Sexleben ist weg – eine Situation, die viele Jungeltern kennen. Doch **WIE SCHAFFT MAN ES, DIE LUST ANZUREGEN**, wenn man chronisch überfordert ist? „Die Erotik kann man zurückholen“, weiß Psychotherapeutin Laudina Pongracz.

Nach Ankunft eines Babys sind erst einmal ein paar Wochen Pause angesagt im elterlichen Liebesleben. Der Körper der Mama muss das Geburts-Trauma verarbeiten, und auch emotional heißt es, sich neu zu orientieren. Denn mit dem kleinen Lebewesen ändert sich auch die Beziehung der Eltern als Paar. Sie müssen ihre jeweiligen Rollen anders definieren. Bis zu sechs Monate sind da ein ganz normaler Zeitrahmen. Kehrt die Lust aufeinander dann nicht zurück, kann das die Partnerschaft aber beeinträchtigen. Im Interview erklärt Psychotherapeutin Laudina Pongracz, was die größten Lustkiller sind, wie sich die Rollenbilder mit der Elternschaft verändern und wie man die gemeinsame Sexualität zurückerobert kann.

„SEX PASSIERT NICHT MEHR SO SPONTAN. MAN MUSS KLEINE ZEITFENSTER NUTZEN.“
 WOMAN: *Wie lange dauert es, bis sich das Liebesleben wieder normalisiert?*
 PONGRACZ: Das ist ganz unterschiedlich. Zumindest sechs bis acht Wochen Pause sind ärztlich empfohlen.

FOTOS: GETTY IMAGES

„Ein Kind verändert das Sexleben. Man ist nicht mehr so spontan. Da heißt es Freiräume schaffen.“

Der Körper muss heilen, die Mutter befindet sich hormonell in einer Ausnahmesituation. Und auch der Vater braucht einige Zeit, bis er das Geburtserlebnis verarbeitet hat. Dann kommt es darauf an, ob beide Partner schon wieder Lust aufeinander haben. Man ist mit so viel Neuem beschäftigt und meistens auch hoffnungslos übermüdet und überfordert, zumindest am Anfang. Es kann bis zu sechs Monate dauern, bis sich das einpendelt.

WOMAN: *Was muss der Vater verarbeiten?*
 PONGRACZ: Im Normalfall ist er bei der Geburt dabei, er sieht die Gebärende, ihre Schmerzen, dadurch betrachtet er sie mit anderen Augen. Für manche dauert es einige Zeit, bis sie die Mutter wieder als erotisches Wesen wahrnehmen können. Dazu kommt, dass er eine neue Rolle in der Familie hat. Viele junge Mütter sind in erster Linie auf das Kind konzentriert, der Vater bleibt außen vor. Aber er muss sich in diese neue Realität integrieren können.

WOMAN: *Wie sieht das bei der Frau aus? Was verändert sich da?*

PONGRACZ: Viele sind zumindest am Anfang mit ihrem Körper unzufrieden, fühlen sich unter dem Blick des Partners nicht wohl. Da kommt natürlich nur schwer Lust auf. Sex passiert auch nicht mehr so spontan, es fehlt schlicht an Gelegenheit dazu, und wenn, dann ist man oft zu müde.

WOMAN: *Was kann man dagegen tun?*
 PONGRACZ: Man muss sich Freiräume schaffen, Zeit für sich und vor allem

„Viele Frauen empfinden nach einer Geburt intensiver.“

auch zu zweit gezielt im Kalender einplanen. Wenn das Baby ein paar Monate alt ist, kann man es schon für ein paar Stunden zu den Großeltern oder einem Babysitter geben. Dann hat man die Möglichkeit, sich wieder auf der Paarebene zu begegnen, das läuft ja nicht nebenbei. Inszenieren Sie schöne Abende, entwickeln Sie erotische Rituale. Wenn die Lust nicht so präsent ist, machen Sie Rollenspiele. Einmal geht es nur um ihn, beim nächsten Mal dafür nur um sie.

WOMAN: *Aber diese Möglichkeit haben viele nur selten ...*

PONGRACZ: Hat man die Erotik erst einmal wieder geweckt, kann man auch Gelegenheiten zwischendurch lustvoll nutzen. Man wird spontaner, legt auch mal einen Quickie im Badezimmer ein. Der Sex wird auch viel ehrlicher, intimer und intensiver. Die meisten Frauen empfinden grundlegend anders nach einer Geburt, oft sogar intensiver. Sie werden empfindsamer, mögen andere Stellungen. Die Frau muss sich mit ihrer Sexualität neu auseinandersetzen, vielleicht auch ein bisschen selbst herumexperimentieren.

WOMAN: *Was aber, wenn erst gar keine Lust aufeinander aufkommt?*

PONGRACZ: Dann muss man schauen, was dahintersteckt. Oft sind es enttäuschte Erwartungen. Vorher hat man den Haushalt gemeinsam erledigt, die frischen Mütter gehen davon aus, dass das jetzt genauso ist. Der Vater denkt aber, die Frau ist ja ohnehin die ganze Zeit zu Hause. Sie ist wiederum genervt, weil sie das extra erwähnen muss. Das klingt banal, ist aber für viele ein Riesenproblem. Das muss man direkt ansprechen und im Diskurs eine Lösung finden, etwa indem man sich eine Putzfrau sucht. Da geht es auch um Wertschätzung für die Aufgaben des jeweils anderen.

WOMAN: *Was kann noch dahinterstecken?*

PONGRACZ: Alte Beziehungsprobleme, die schon vor der Schwangerschaft existiert

haben, können auftauchen. Mit Kind hat man nicht mehr genug Energie, diese unter den Teppich zu kehren. Und dann können anerzogene Rollenbilder zum Vorschein kommen, die unbewusst in uns drinstecken.

WOMAN: *Wie zum Beispiel?*

PONGRACZ: Die Frau sieht den Mann nur noch als Versorger und nicht als Partner. Für manche Männer wiederum ist die Mutterschaft heilig, Sex dient nur mehr der Fortpflanzung und ist nicht mehr lustvoll. Wenn sich so etwas zeigt, sollte man sich auch therapeutische Hilfe holen.

„Enttäuschte Erwartungen sind ein großer Lustkiller. Das muss man ansprechen und eine Lösung finden.“

WOMAN: *Kann auch Druck von außen ein Problem sein?*

PONGRACZ: Ja, natürlich. Wir leben in einer Gesellschaft, in der alles perfekt sein soll. Vor allem, wenn es sich bei dem Kind um ein Wunschbaby handelt, muss das Muttersein ja wunderschön sein. Aber ein Neugeborenes kann auch unglaublich fordernd sein, der permanente Schlafentzug ist zermürbend. Das muss man sagen dürfen, ohne dass man dafür schief angesehen wird.

PIA KRUCKENHAUSER ■



Expertin

Laudina Pongracz ist Psychologin, Psychotherapeutin und dreifache Mutter. Ihre Schwerpunkte sind Sexualtherapie, Beziehungsproblematik und Trennung. Sie ordnet in der Praxis von Woman & Health. womanandhealth.at