

Nach der Geburt habe ich kaum mehr Lust auf Sex

Ich bin verheiratet und habe einen Sohn, der jetzt 18 Monate alt ist. Seit der Geburt ist bei mir die sexuelle Lust irgendwie weg. Ich und mein Mann streiten schon über ein Jahr deswegen. Er kann und will mich irgendwie nicht verstehen, obwohl ich ihm sage, dass es nichts mit ihm als Mann zu tun hat. Wenn ich Nein sage, ist er schnell beleidigt, schläft dann im Wohnzimmer und setzt mich so unter Druck. Und so habe ich überhaupt keine Lust mehr. Wir drehen uns irgendwie im Kreis.

K. F. IN L.

Das mit der Lust ist so eine Sache. Sie kommt und geht, und man kann sie nicht erzwingen. Zuerst erwähnen Sie, dass Sie sich selbst in einer Übergangsphase befinden. Sie wurden vom Paar zur Familie. Dies hat meist dramatische Auswirkungen auf die Partnerschaft. Dass Sie nach der Geburt nach einem



Die Geburt eines Kindes kann das Liebesleben der Eltern ziemlich durcheinander bringen. BILD ARCHIV

anstrengenden Familientag nicht immer Lust auf Sex verspüren, ist durchaus nachvollziehbar.

Wenn die Lust verschwindet

Nachlassendes sexuelles Interesse kann durch sehr unterschiedliche persönliche Umstände erklärt werden.

BEZIEHUNGEN

Stress bei der Arbeit, familiäre Probleme bzw. Spannungen zwischen den Partnern. Zudem haben die Partner oft unterschiedlichen sexuellen Appetit.

Vielleicht steht man dabei auch selbst unter einem gewissen Leistungsdruck. Dadurch verliert man sich mit seinen eigenen Bedürfnissen schnell aus den Augen.

Konkret zu Ihnen: Sie stehen davor, Ihr Liebesleben wieder neu zu beleben. Machen Sie diese Veränderung mehrheitlich für sich oder für Ihren Mann? Vielleicht haben Sie Lust auf Sex – aber nicht in der bisherigen Form, möchten gerne etwas anderes, aber wissen noch zu wenig Konkretes darüber. Oder ist das Ehebett inzwischen bei Ihnen zur partnerschaftlichen Kampfzone geworden?

Bedürfnisse mitteilen

Wenn Sie keine Lust auf Sex haben, dann entspricht das Ihrem Gefühl und sollte von Ihrem Partner als persönliche Grenze wahrgenommen werden. Wenn Sie klar und deutlich ihre Grenze zeigen, können Sie andererseits Ihren Partner auch zu Kontakten einladen, für die Sie offen sind und auf die Sie Lust haben. Wenn Sie Ihre Bedürfnisse nicht mitteilen, behalten Sie zwar die Macht, Ihr Mann hingegen erlebt Ihr Nein als Zurückweisung seiner Persönlichkeit. Das ist schwer auszuhalten.

Könnten Sie sich vorstellen, dass Sie mit Ihrem Mann darüber verhandeln, dass jeder einmal für eine Stunde abwechselnd die sexuelle Speisekarte bestimmt? Der eine Partner bestimmt, der andere erfüllt dessen Wünsche (Königin und Diener). Dabei legen Sie Ihre Rollen fest. Sie gestalten einen sexuellen Abend nach Ihren Wünschen

und Ideen und übernehmen die Führung dabei. Ihr Partner macht mit, während Sie das Programm bestimmen. Tage später gehts dann umgekehrt.

Nur einer bestimmt

Die Absicht, es dem anderen recht zu machen, oder die Art: «So wie du mich streichelst, streichle ich dich» wird aufgehoben. Nur einer bestimmt. Das fällt zumeist jenem viel schwerer, der seine Wünsche angeben soll, als dem anderen, der die dienende Rolle hat. Hier passiert nämlich etwas Neues: Ich muss sagen, wie ich es gern hätte.

Der Erfolg dieser Übung hängt weitgehend davon ab, dass Sie als Paar nur das machen und zulassen, was Ihnen gefällt, und auch nur so lange, wie sich niemand dabei unwohl fühlt.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG
ratgeber@neue-lz.ch

ANZEIGE

Gerade Zähne – ganz diskret

**Neue Methoden der
Zahnkorrektur mit
unsichtbaren Zahnspangen
bei Erwachsenen
und Jugendlichen**

**Ausführliche Informationen
www.dr-schulte.ch**

KURZANTWORT

Dass nach der Geburt und nach einem anstrengenden Familientag die Lust auf Sex nachlassen kann, ist durchaus nachvollziehbar. Nun geht es darum, das Liebesleben wieder neu zu beleben. Eine Möglichkeit wäre, dass jeder einmal für eine Stunde abwechselnd die sexuelle Speisekarte bestimmt, erklärt Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut VEF, Paar- und Einzelberatung leb, Zug.