

Kein Sex nach der Geburt: So baust du die Intimität wieder auf

Zärtlichkeiten müssen nicht immer zu Sex führen. Sich dessen bewusst zu sein, könne den Erwartungsdruck mindern, sagt die Expertin.

Hormone können während der Stillzeit die Libido der Frau hemmen. Oft leiden beide Elternteile zusätzlich an Schlafmangel.

Sich von der Unlust nicht abschrecken lassen

Eine Schwangerschaft verändert vieles. Auch wenn Sex einige Wochen danach aus medizinischer Sicht wieder möglich ist, verspüren viele Frauen dann noch keine Lust. Das kann unter anderem an den Hormonen liegen, die während der Stillzeit die Libido hemmen, oder am Gefühl, nicht mehr begehrenswert zu sein. Inma Vidal erlebt in der Beratung immer öfter, dass auch Männer verunsichert sind. «Eine Geburt mitzerleben, kann psychische Spuren hinterlassen», sagt sie. Um sich an diese neuen Gegebenheiten anzupassen, bräuchten beide Elternteile Zeit. Wichtig ist laut Expertin, dass man sich nicht von der Unlust abschrecken lässt, sondern das Interesse am eigenen Körper bewahrt.

Sie berät in Beziehungskrisen

Inma Vidal (52) arbeitet seit elf Jahren als Paarberaterin und Mediatorin beim Kompetenzzentrum für Paarberatung, Paartherapie und Mediation des Kantons Zürich. Sie ist klinische Sexologin und steht Paaren bei Beziehungskrisen, Sex-Flauten oder Kommunikationsproblemen beratend zur Seite. Vidal lebt in Winterthur ZH und hat zwei Kinder.

Feste Paar-Zeiten definieren

Vidal legt Paaren ans Herz, sich ab zwei bis drei Monaten nach der Geburt gezielt Zeit füreinander zu nehmen. Entweder eine halbe Stunde tagsüber, wenn das Baby Mittagsschlaf mache, oder abends, falls sich ein Babysitter finden lässt. Diese Zeit könne dazu dienen, sich auszutauschen, sagt die Expertin. Es sei wichtig, sich in Ruhe zu erzählen, wie es einem gehe und was einen in der Rolle als Mutter und Vater beschäftige – ohne dass man nebenbei auf das Handy schaue. «Dadurch gibt man sich als Paar die Wichtigkeit, die man verdient, und verliert sich nicht aus den Augen», sagt Vidal. Denn: «Häufig schläft die körperliche Intimität ein, weil zuvor die emotionale Intimität eingeschlafen ist.»

Zärtlichkeiten müssen nicht immer zu Sex führen. Sich dessen bewusst zu sein, könne den Erwartungsdruck mindern, sagt die Expertin.

Nicht warten, bis man Lust bekommt

«Der spontane, leidenschaftliche Sex geht mit dem Elternsein häufig verloren», sagt die Expertin. Es sei eine Illusion zu glauben, dass man die Leichtigkeit im Bett beibehalten könne. «Aber nur weil das Sexleben nicht mehr gleich ist wie in den ersten Jahren der Beziehung, muss es nicht schlechter sein.» Sie empfiehlt Paaren, die sexuelle Lust wieder neu zu entdecken. Helfen können Massagen, das gemeinsame Entwickeln erotischer Geschichten oder ein gemeinsames Bad. «Man muss nicht warten, bis man Lust hat aufeinander, sondern kann einfach mal nackt nebeneinanderliegen, ohne erregt zu sein», sagt Vidal. Löse man sich von der Vorstellung, dass Zärtlichkeiten immer zu Sex führen müssen, nehme der Erwartungsdruck ab.

Nicht anklagen, nicht verteidigen

Es sei enorm wichtig, zu versuchen, die Bedürfnisse des Gegenübers nachzuvollziehen, sagt Vidal. Sie rät der Frau, dem Partner präzise zu beschreiben, wie sie sich fühle und was in ihr vorgehe, wenn sie keine Lust

auf Sex habe. Im Gegenzug sollte sich der Mann auch nicht schämen, seine Wünsche zu äussern und der Partnerin zum Beispiel zu sagen, dass sie ihm fehle. «Denn wenn eine Seite ständig bloss anklagt und die andere sich immer verteidigt, kann Sex auf lange Sicht zu einem belastenden Thema werden.»

Mehr zu Sexualität und Intimität in Beziehungen

Externe Inhalte

Möchtest du diesen ergänzenden Inhalt (Tweet, Instagram etc.) sehen? Falls du damit einverstanden bist, dass Cookies gesetzt und dadurch Daten an externe Anbieter übermittelt werden, kannst du alle Cookies zulassen und externe Inhalte direkt anzeigen lassen.