

Sex nach der Geburt

Wann kommt die Lust zurück?

„Normal“ gibt es in all dieser Zeit eigentlich nicht. Sobald man wieder Lust aufeinander spürt sollte man sich hier auch nicht einbremsen lassen. Einzig während des Wochenflusses sollten Sie wegen der Keimgefahr an Kondome denken!

Sie fühlen sich in Ihrem neuen Körper (noch) nicht so wohl? Sie spüren keine Lust auf Sex nach all der Anstrengung und der Arbeit mit dem Baby? Ihre Brüste werden zumeist durch die Milch gespannt sein – sagen Sie Ihrem Partner wenn Sie dort nicht berührt werden wollen. Bei einer anfänglichen Trockenheit der Scheide helfen Gleitmittel. Bauen Sie die doch einfach aktiv ins Liebesspiel ein. Viele Paare empfinden die Sexualität nach der Entbindung intimer, zärtlicher und gefühlvoller. Eines gilt aber immer: Lassen Sie sich nicht drängen. Erst wenn Sie wirklich bereit sind macht es auch beiden wieder Spaß.

Neue Rollenverteilung – auch im Bett?

Das Kind fordert jetzt die volle Aufmerksamkeit beider Elternteile ein. Manchmal wissen Männer nicht wie sie sich in dieser Situation verhalten sollen. Rückzug ist da meist ein sehr üblicher Schritt. Man(n) will die Frau ja nicht verletzen...Wählen Sie Positionen, die wenig Druck auf derzeit schmerzempfindliche Stellen ausüben. Bestimmen Sie den Rhythmus des Liebesspiels und zeigen Sie ihm wie weit er gehen darf. Fantasie ist jetzt gefordert!

DO's und DON'Ts beim Sex nach der Geburt Zeit füreinander einplanen:

Genießen Sie ein paar Stunden nur mit Ihrem Partner. Es findet sich bestimmt jemand, der einmal ein paar Stunden am Abend auf das Baby aufpasst.



Anders: Entdecken Sie neue Stellungen! Zärtliches Berühren und Streicheln ist zwar nicht Sex im klassischen Sinne – fördert aber umso mehr Ihre Beziehung als Paar.

Nicht überbewerten: Der Körper reagiert jetzt mitunter anders als gewohnt. Stellen Sie sich neu aufeinander ein. Der Beckenboden muss sich erst wieder festigen – gezielte Übungen helfen!

Figurprobleme: Erwarten Sie nicht sofort die gleiche Figur wie vor der Schwangerschaft zu haben. Ihr Partner liebt Sie und findet Sie sicher genauso attraktiv wie vorher!

Paar bleiben: Trotz Kind bleiben Sie immer noch ein Paar! Sich untereinander permanent als „Mami“ und „Papi“ titulieren – geht gar nicht!!! Wer will schon mit Mami oder Papi Sex haben? Na eben!

Eltern sein – Paar bleiben

Wir sind Engel mit nur einem Flügel.
Um fliegen zu können müssen wir
uns umarmen. (Luciano de Crescenzo)

Mit der Geburt eines Kindes beginnt für Sie als Paar eine Zeit der Neuorientierung. Ein Kind verändert alles, verbessert aber nicht automatisch die Qualität Ihrer Beziehung. Eine bewusste Paarbeziehung ist deshalb die Basis für gelungene Elternschaft und Familie.

Die Beziehungscoaches Sandra Teml-Jetter und Stefan Jetter geben Tipps für junge Eltern:

- Schätzen Sie das, was gut läuft! Jede/r tut sein/ihr Bestes!
- Nehmen Sie Hilfe von außen an! Bei der Kinderbetreuung aber auch einfach zum Sprechen - Reden entstresst vor allem Frauen – sollten Sie weinen müssen: In jeder Träne steckt angeblich ein Stresshormon! Also: Raus damit!



- Verschieben Sie Ihre Zweisamkeit nicht auf später! Teilen Sie einander mit! Schenken Sie einander „Sendezeit“. Einer spricht – der andere hört nur zu – ganz ohne Kritik.
- Pflegen Sie Ihre Erotik! Ein Kind braucht viel körperliche Zuwendung – Sie beide auch! Sex fördert die emotionale Verbindung zwischen Mann und Frau und beginnt mit den kleinen Berührungen im Alltag!
- Teilen Sie die häusliche Verantwortung – neu - auf!
- Achten Sie beide auf Ihre Energiereserven und helfen Sie einander aufzutanken. Das bedeutet auch weiterhin Hobbies zu pflegen, so wie vor der Elternschaft.
- Nehmen Sie die Dinge mit Humor!

Sie müssen es nicht alleine schaffen! Wenn Sie das Gefühl haben, Ihnen ist alles zu viel, suchen Sie professionelle Unterstützung bei einem Beziehungcoach!

Mag.^a Sandra Teml-Jetter und Mag. Stefan Jetter

sind Diplom-Lebensberater in freier Praxis, der von ihnen gegründeten „Wertschätzungszone“ im 15. Bezirk an der Schmelz, Stutterheimstraße 4/37&38.



Sie begleiten Menschen in Einzel- oder (Eltern-)Paarcoachings und leiten gemeinsam Seminare und Workshops u.a. zum Thema „Eltern sein – Paar bleiben“.

Mehr Infos & Terminvereinbarung unter: www.wertschaetzungszone.at und www.elternsein-paarbleiben.at

WERTSCHÄTZUNGSZONE
BERATUNG - COACHING - TRAINING FÜR PAARE UND FAMILIEN

