



## 8\_ Stress? Einfach zum Davonlaufen ...

**Sie fragt:** „*Findet er mich nicht mehr schön?*“  
Manchmal trifft der Libido-Verlust auch die Väter – und zwar vor allem solche, die sich mit derselben Hingabe und Zeit um ihr Baby kümmern wie die Mütter. „Männer, die viel Körperkontakt mit ihren Babys haben, haben häufig genau die gleichen Schwierigkeiten wie Frauen: umzuschalten von der Rolle des treusorgenden Elternteils auf die Rolle des oder der feurigen Geliebten“, sagt Männer-Psychotherapeut Björn Süfke. Dasselbe Bild, nur spiegelverkehrt: Sie würde ihm gern an die Wäsche gehen, aber er mag nicht – oder sein Kopf mag, sein Körper verweigert sich. Das liegt dann aber in der Regel weniger daran, dass sie ein paar Kilo mehr auf den Hüften oder Dehnungsstreifen am Po hat. Und heißt nicht, dass er sie generell nicht mehr begehrenswert findet. Sondern, dass er gerade von Kopf bis Fuß auf Vaterliebe eingestellt ist. Nein: Das bleibt nicht für immer.

**Beide fragen:** „*Wann wird alles wieder so wie früher?*“

Gegenfrage: Soll es das denn? Clara Eidt, Hebamme und Expertin für Sexualität, sagt: „Lustlosigkeit ist oft nur ein Zeichen des eigenen Körpers: Nicht ‚Ich will gar keinen Sex‘, sondern ‚Diese Art von Sex möchte ich (gerade) nicht‘.“ Vielleicht ist gerade eher eine andere Form von Kontakt gefragt. Und sei es, dass er ihr zärtlich das Gesicht streichelt oder die Schultern massiert. Die Sexpause rund um die Geburt ist auch eine Chance, neu zu erkunden: Was tut uns eigentlich gut?



Helen Heinemann, Expertin für Work-Life-Balance: „Ein typischer Knackpunkt im Familienalltag der ersten Zeit ist häufig, wenn ein Partner nach Feierabend aus der Arbeit kommt oder aus dem Homeoffice auftaucht (oft der Mann) und der andere den Tag mit Kind zu Hause verbracht hat (oft die Frau). Das läuft typischerweise so: Sie möchte sich die Anstrengung von der Seele reden – das Baby hat schlecht geschlafen, sie ist nicht mal zum Duschen gekommen, und das Amt braucht Unterlagen für den Elterngeldantrag –, er ist vom Job erschöpft und möchte erst mal zur Ruhe kommen, oder, noch besser, bei einer Runde Sport Druck abbauen. Dabei lässt sich beides kombinieren: einfach abends das Baby noch mal in den Kinderwagen legen oder sich vor die Brust binden und zu einem sportlichen Spaziergang aufbrechen. Dabei kann sie in Ruhe von ihrem Tag berichten, und er kann durch die Bewegung neue Energie tanken – vielleicht zieht er auch die Laufschuhe an und sprintet eine Strecke vor und zurück. Oder beide wechseln sich ab mit Reden, Kind tragen oder Schieben und Trainingseinheiten.“

## 9\_ Sachzwänge sind (auch) Glaubenssache

„Das geht ja sowieso nicht.“ – „Darauf würde er/sie sich nie einlassen.“ – „Das können Frauen/Männer doch besser.“ Solche Sätze bremsen uns aus, wenn es darum geht, kreative Lösungen für die Herausforderungen des Alltags zu finden – von Arbeitsteilung bis Kitabringdienst. Häufig sind sie uns von unserer eigenen Kindheit an eingebläut worden, von unseren Eltern oder anderen Autoritäten, meist verengen sie unseren Handlungsspielraum. Fahndet nach Spielverderber-Glaubenssätzen: Welche benutzt ihr im Gespräch mit Partner oder Partnerin, mit Eltern oder Kollegen – und halten sie einer Überprüfung stand? Ihr könnt euch gegenseitig helfen, indem ihr solche Sätze hinterfragt: Wer sagt das? Stimmt das überhaupt? Ihr könnt auch eine Challenge

