



## 6\_ Harmonie? Überbewertet!

Na toll: Früher konnten wir uns schon nicht aufs Essen einigen (Thai oder Burger?), und jetzt müssen wir uns auch noch über Erziehung verständigen? Keine Sorge, sagt Paartherapeutin Irmi Jaud: In Maßen sind unterschiedliche Umgangsstile gut fürs Kind – und auch für die Liebe der Großen. „Kinder brauchen unterschiedliche Qualitäten in der Beziehung. Nehmen wir das Thema Sprachentwicklung: Es bringt Kleinkinder weiter, wenn ein Elternteil sehr wohlwollend und fürsorglich auf sie eingeht. Aber noch besser ist es, wenn der zweite Elternteil – häufig ist das der Vater – das Kind auch herausfordert: ‚Was hast du gesagt? Sprich mal deutlicher, ich weiß, du kannst das!‘ Diese beiden Systeme beeinflussen sich gegenseitig, manchmal polarisiert sich der Stil, und das ist genau richtig! Wenn Eltern das wissen, steigt die gegenseitige Achtung. Und wenn ein Kind in dem Gefühl aufwächst, Mutter und Vater respektieren einander in ihrer Andersartigkeit, dann gibt das allen Beteiligten innere Stärke.“



## 7\_ Männer wollen gar nicht immer, und Frauen denken nur an das eine

Die drei größten Missverständnisse beim Thema Sex – und wie man sie ausräumt:

Er fragt: „*Das Leben mit Baby ist schön, aber oft anstrengend – warum nutzen wir nicht Sex zur Entspannung?*“

„Die erste Zeit mit einem Kind wird oft als ausgesprochen fordernd empfunden, das gilt für beide Seiten“, sagt Valentina Rauch-

Anderegg. „Unterschiedlich ist aber, welchen Einfluss das auf ihre Sexualität hat. Bei einem mittleren Stresslevel nutzen Männer Sex tendenziell als Ventil – sie können sich dann besser entspannen, abschalten, Kraft tanken. Bei vielen Frauen bewirkt mittlerer Stress genau das Gegenteil.“ Sprich: Beim Anblick des gemeinsamen Betts denken die Väter schon mal an ein lustvolles Stündchen, während die Mütter sich nur eines wünschen: endlich Ruhe. Das heißt im Umkehrschluss: Ein Mann, der seine Frau in den Monaten nach der Geburt verführen möchte, hat umso bessere Karten, je mehr er sich um das Baby kümmert. Und dafür sorgt, dass sie mal richtig durch- und ausschlafen kann. ➔

**AB SOFORT IM BUCHHANDEL**

• Verena Carl, „Eltern sein, Paar bleiben. Besserer Austausch, mehr Selbstfürsorge, weniger Stress“, ELTERN-Ratgeber im DK Verlag, 16,95 Euro

**BISHER SIND BEI DK SCHON ERSCHIENEN:**

• Susanne Pahler, „Dein Weg zur selbstbestimmten Geburt“, 16,95 Euro

• Silke Plagge, „Schlaf, mein Baby, schlaf. Entspannte Wege zu ruhigen Nächten“, 16,95 Euro



## Jetzt neu: ELTERN-Ratgeber im DK Verlag

Wie gelingt das Leben als Paar, trotz oder gerade wegen der Kinder? In ihrem psychologischen Ratgeber nimmt ELTERN-Autorin Verena Carl unterschiedliche Aspekte des Familienlebens unter die Lupe – von Erfahrungen in der eigenen Kindheit über Arbeitsteilung im Alltag bis zur Kommunikation über den Sex. „Eltern sein, Paar bleiben“ erscheint in der Reihe „ELTERN-Ratgeber“ im Verlag Dorling Kindersley. In dieser Buchreihe setzen sich erfahrene Autoren der ELTERN-Redaktion mit Themen wie Schwangerschaft, Geburt, Familienleben, Kinderentwicklung und Gesundheit auseinander.