

Baby

da!

Sex

weg!

Lustkiller Kind: Es liegt dazwischen, es kommt dazwischen. Wenn das ersehnte Baby da ist, geht bei manchen Paaren nichts mehr

Ärzte verweigern Patienten häufig Akteneinsicht

Berlin – Nicht immer helfen uns Mediziner richtig. Das zumindest stellt die Unabhängige Patientenberatung (UPD) fest. Sie wertete 80 000 Beratungsgesprächen von April 2014 bis März 2015 aus. Ergebnis: Sehr häufig (6320-mal) glaubten die Patienten, dass der Arzt einen Fehler gemacht hat. 3554 Patienten beschwerten sich über verweigte Akteneinsicht, 1826 fühlten sich schlecht informiert.

Strom hilft bei Reisekrankheit

London (Großbritannien) – Reisekranke können vielleicht bald ohne Medikamente auskommen. Forscher des Imperial College London arbeiten an einem Gerät, das leichte Stromimpulse an das Gehirn schickt und ihm so hilft, die gestörte Sinneswahrnehmung wieder richtig einzuordnen. Der Strom soll durch Kopfhörer übertragen werden. Die Geräte werden frühestens in fünf Jahren erhältlich sein, so die Forscher.



Steaks machen mehr Appetit

Winston-Salem (USA) – Wer rotes Fleisch isst, wird noch hungriger als vorher, fanden Forscher vom Wake Forest Baptist Medical Center heraus. Denn 250 Gramm eines Steaks enthalten schon die Hälfte des Eisen-Tagesbedarfs. Eisen senkt im Körper die sogenannten Leptin-Werte. Und je niedriger diese Werte, desto hungriger sind wir.

Traurig! Es gibt Leute, die Angst vor Glück haben

Derby (England) – Der englische Psychiater Paul Gilbert fand heraus: Manche Menschen fürchten sich vor Glück, wie sich andere vor Flugzeugabstürzen fürchten. Gründe können depressive Tendenzen oder starker Aberglaube sein. Glücksphebiker glauben: Wenn ich glücklich bin, wird mir kurz darauf etwas Schlimmes passieren.

Endlich Eltern. Ein Baby gilt als Krönung der Liebe. Das letzte fehlende Puzzleteil zum Lebensglück. Eigentlich sollte der Nachwuchs ein Paar enger zusammenschweißen. Doch oft kommt mit dem Kind die Krise. Denn während das Baby zu jeder Tages- und Nachtzeit sehr munter sein kann, schläft das Sex-Leben seiner Erzeuger ein. Mindestens für Wochen und Monate, manchmal sogar jahrelang.

VON SANDRA BASAN

Laut einer Umfrage der Universitätsklinik Freiburg finden 40 Prozent der Mütter den Sex sechs Monate nach der Geburt schlechter als zuvor. Fast ein Viertel gibt zudem an, dass sich die Beziehung zum Partner verschlechtert habe. „Säuglinge und Kleinkinder sind wahre Vampire“, sagt die Schweizer Paarpsychologin Catherine Herriger. „Sie saugen Zeit, Aufmerksamkeit und Emotionen. Das kann eine extreme Belastungsprobe für ein Paar sein und wird grundsätzlich unterschätzt.“ Während der Kinderwunsch von Romantik und Kuscheligkeit getragen war, bringt die Realität Schlafmangel, Überforderung und Stress. Für beide

Eltern. Auch bei Männern hält sich die Lust auf Körperlichkeit nach der Geburt in Grenzen. In einer Studie von Wissenschaftlern der Universität Michigan gaben 74 Prozent der befragten Väter an, dass sie sich in den Monaten nach der Geburt bevorzugt selbst befriedigten. „Viele haben auch Angst, ihren Partnerinnen wehzutun oder wollen dem Baby den Körper der Mutter ganz überlassen“, so Catherine Herriger.

Nicht wenige Männer sind psychisch überlastet. Beziehungstherapeutin Herriger rät Männern radikal, nicht mit in den Kreißsaal zu gehen. „Der Akt der Geburt ist ein recht kruder Vorgang, verbunden mit Schmerz und Blut – wenn dieses Bild sich im Kopf des Mannes festsetzt, werden seine eventuell vorhandenen sexuellen Probleme verstärkt.“

Das könne den Sex mit der Frau belasten oder unmöglich machen. Männer sollten wie früher draußen warten, statt mitten im Geschehen zu sein. „Aus meiner professionellen Sicht und Erfahrung entsteht durch die Anwesenheit des Mannes bei der Geburt nicht unbedingt eine stärkere Beziehung zum Kind“, so Herriger. Diese könne nach der Geburt genauso gut

entstehen. Durch Windeln wechseln, füttern oder in den Schlaf singen. Der Bonner Paartherapeut Xaver Büschel sieht das gelassener: „Jeder Mann muss sich bei einer anstehenden Geburt selber fragen, ob er dabei sein möchte und welche Erwartungen seine Frau an ihn hegt.“ Ein offenes Gespräch vorab sei unbedingt notwendig.

Nach der Geburt müssen sich Frauen zumeist von den Strapazen der Entbindung erholen. Sechs Wochen Sex-Abstinenz sind aus medizinischer Sicht völlig „normal“. „Es gibt keine Normen“, sagt Therapeut Büschel über die „postpartale Flaute“. „Die Erfahrungen reichen von ein paar Monaten bis zu ein, zwei und mehr Jahren.“

Denn das Stillen und Kuscheln mit dem Baby deckt das Bedürfnis vieler Frauen nach körperlichen Berührungen zunächst einmal vollkommen ab. Hinzu kommen veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten, körperliche und hormonelle Veränderungen oder Sorgen um das Kind, die das Interesse an Sex in den Hintergrund rücken. Häufig sind die Probleme mit dem Ende der Stillzeit vorüber, weil die Frauen wieder autarker vom Kind leben können.

Sind Frauen jedoch vom Muttersein frustriert, kann das erst nach ein paar Monaten zur angespannten Familiensituation führen. „Diesen Frust laden sie vermehrt bei ihrem Mann ab, der sich in dieser Situation häufig in neue berufliche Projekte stürzt, da er sich einer realen Überforderung gegenüber sieht. Er kann seiner Frau in dieser Sackgasse nicht weiterhelfen“, so Xaver Büschel. „Das lässt die Beziehung als Paar mit neuen Herausforderungen nicht gerade freundlicher werden.“

Doch auch ein Paar mit Kind bleibt ein Paar. In sexlosen Zeiten sind Worte umso wichtiger. „Man muss über seine Unzufriedenheit reden – mit dem Partner, mit Freunden oder auch mit einem Therapeuten“, sagt Catherine Herriger. Sie rät den Paaren, die in ihre Praxis kommen, einander mit liebevoller Vorsicht zu begegnen. Mit etwas Distanz und viel Respekt.

Ihr bester Tipp klingt banal, soll aber Wunder wirken: Machen Sie Urlaub mit Baby! Anderer Tagesablauf, andere Prioritäten, andere Umgebung, ein bisschen Sonne – all das weckt neue Lustgefühle.

Büroklammern verbiegen wirkt wirklich gegen Stress

New York (USA) – Aus Nervosität mit dem Kugelschreiber klicken oder Büroklammern verbiegen: Wissenschaftler von der New York University entdeckten jetzt, dass diese Metho-

den tatsächlich helfen, Stress abzubauen. Der Grund: Haben wir Stress, müssen wir oft mehrere Dinge gleichzeitig tun. Die Stress-Spielzeuge helfen dem Gehirn, die Impulse zu

verarbeiten. Denn: Gerade die Tatsache, dass es eigentlich nichts bringt, eine Büroklammer zu verbiegen, hilft, sich auf anstrengende kreative, geistige Arbeit zu konzentrieren.

Unterm Zelt kann Regen das Fest nicht verderben



Deutsche feiern gern in Partyzelten

Hamburg – Die Mehrheit der Deutschen hat es schon unterm Party-Zeltdach krachen lassen. Das ist das Ergebnis einer Umfrage von TNS Emnid für Profizelt24. Jeder Zweite hat so

– gut geschützt – Geburtstag oder ein Grillfest oder eine Sportübertragung oder Hochzeit haben jeweils 24 Prozent erlebt und 13 Prozent eine Konfirmation oder Kommunion.